KRAV MAGA

Steve Schmitt

LES BASES DE LA *SELF-DEFENSE*

ceintures jaune et orange

AMPHORA

PROGRAMMES OFFICIELS DE LA FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE KRAV MAGA

KRAV MAGA

LES BASES DE LA *SELF-DEFENSE*

KRAV MAGA FEKM
Fédération Européenne de Krav Maga·RD

KRAV MAGA

Steve Schmitt

LES BASES DE LA *SELF-DEFENSE*

ceintures jaune et orange

AMPHORA

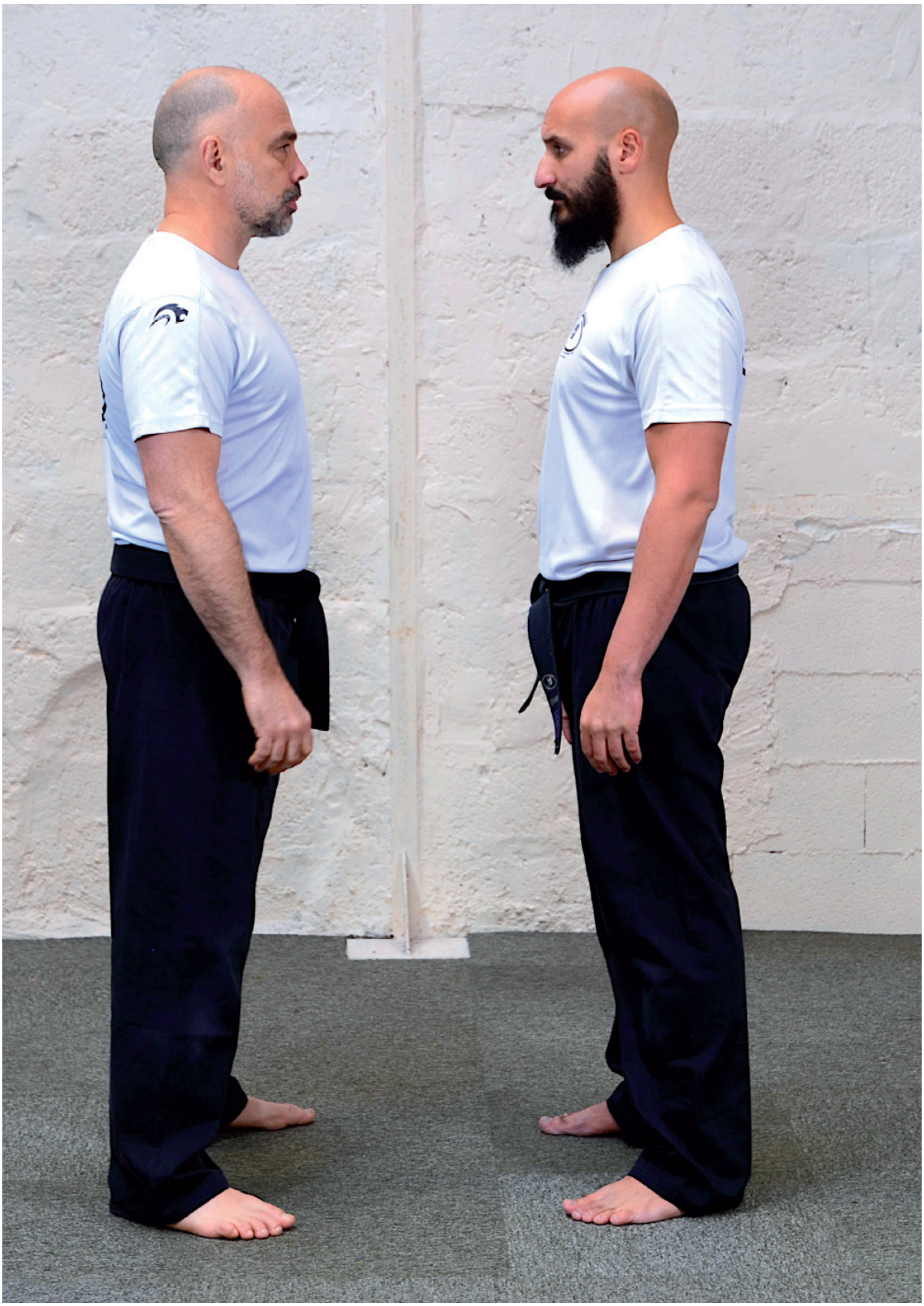
PRÉFACE

Ce programme technique revêt pour moi une importance toute particulière. En effet, il constitue les fondations sur lesquelles s'appuiera le passionné tout au long de sa pratique. Dans tous les sports de combat de compétition, nous ne verrons pas de champions qui ne les auront pas travaillées à l'infini. Même un coureur de 100 mètres de bon niveau doit peaufiner les gestes les plus simples qui lui permettront d'atteindre ses meilleures possibilités.

Lorsque l'on démarre son apprentissage du krav maga, l'envie est grande d'aller tout de suite vers des techniques plus stimulantes : couteau, bâton ou arme de poing. Nous devons cependant nous rendre à l'évidence que si un simple coup de poing direct n'est pas bien réalisé, que nos placements et nos déplacements ne sont pas aisés et effectués dans un bon équilibre, nous ne pourrons prétendre à réagir correctement, et donc efficacement, en cas de nécessité absolue.

Bonne lecture de ce livre, et bon apprentissage.

RICHARD DOUIEB



Présentation du Krav Maga

« Combat contact », telle est la traduction littérale de ces deux mots hébreux : krav maga. Son nom dévoile ses origines militaires. Le krav maga est un *close-combat*, comme on l'appelle dans les forces armées, ou une *self-defense*, comme on le nomme dans le civil.

Le krav maga est né pour répondre aux besoins des militaires. Son histoire commence en Palestine dans les années 1940 et se poursuit avec la naissance de l'État israélien.

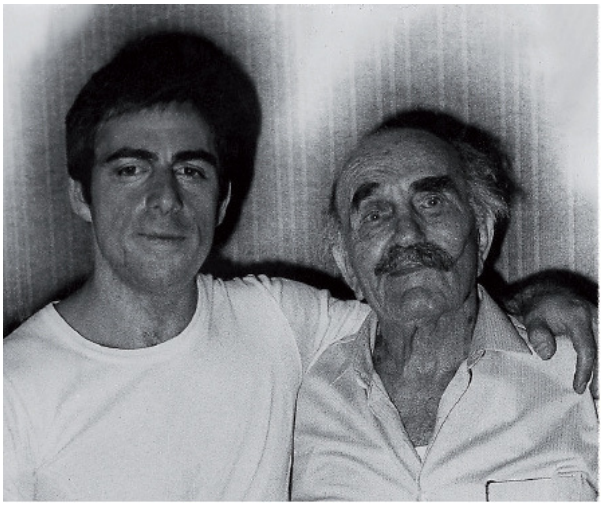
L'incroyable popularité du krav maga à travers le monde est due à ses caractéristiques : pragmatisme, simplicité et efficacité. Pas de techniques complexes, mais des mouvements réflexes et simples. Privilégier la vitesse et l'utilisation des points vulnérables du corps humain plutôt que la force. Pas de règles sportives, mais un engagement maximal pour offrir le plus de chance possible à celui qui se défend. Car tel est l'objectif du krav maga : sortir sain et sauf d'une agression physique. Pour atteindre cet objectif, tous les moyens sont bons, aucune règle n'est respectée, tout ce qui sert à l'efficacité est utilisé. Ça, c'est pour le côté face. Pour le côté pile, des valeurs humaines fortes sont intimement liées à sa pratique : bienveillance, honnêteté, non-agressivité et humilité.

À la base de cette histoire, il y a un homme : Imi Lichtenfeld, né à Budapest en Hongrie le 26 mai 1910, quatre ans avant la Première Guerre mondiale de 1914. Époque troublée, région troublée. Durant sa jeunesse et son adolescence passées à Bratislava, Imi, grand sportif, acquiert un niveau international en gymnastique, en boxe et en lutte. Dans les années 1930, Imi a alors la vingtaine, le fascisme et l'antisémitisme commencent à s'installer dans la société. Pour défendre la population juive agressée constamment par des groupes néonazis, Imi réunit de jeunes sportifs et prend part à d'innombrables bagarres. Rapidement, il devient recherché par les autorités locales, fascistes. Il prend alors la décision de quitter son pays pour rejoindre la Palestine. Après deux ans d'une épopée incroyable où il sauva la vie de plusieurs personnes (*cf. Le Combat d'un homme de paix* de Richard Douieb), il arrive en Palestine en 1942. Remarqué pour ses capacités physiques et son expérience de combattant, il entraîne les soldats puis devient l'instructeur en chef de l'armée israélienne pour le combat au corps à corps jusqu'à son départ de l'armée en 1964.

Son expérience du combat est exceptionnelle. Durant sa jeunesse, Imi a connu les combats sportifs à haut niveau, puis les affrontements violents dans les rues de Bratislava et enfin le combat militaire pendant vingt années, durant lesquelles il perfectionnera sa méthode de combat avec un seul objectif : l'efficacité. Son génie a été de mettre en évidence les principes de l'efficacité. De fait, le krav maga n'est pas un catalogue regroupant des techniques efficaces, mais un ensemble de principes à utiliser pour être efficace. Ces principes font et cimentent toutes les techniques que l'on retrouve en krav maga : gestes simples, mouvements réflexes, contre-attaque simultanée, etc.

C'est ainsi que cette méthode de combat très simple, brutale et efficace est née. En 1964, en retraite militaire, Imi décide

d’enseigner aussi le krav maga aux civils dans le but que « chacun marche en paix ». Jusque-là classé secret militaire, le krav maga est désormais enseigné à tous. Imi continue de structurer alors la discipline. Les civils pouvant s’entraîner régulièrement et plus longtemps que les militaires (alors qu’un soldat n’était disponible que quelques jours, un civil pouvait consacrer plusieurs jours par semaine à sa formation et souvent pendant plusieurs années), ils peuvent approfondir leur connaissance du krav maga. Imi adopte alors le système de grades du judo avec des ceintures afin de structurer l’enseignement. Avec les années, il forme des instructeurs qui créent des clubs à leur tour. Rapidement, le krav maga s’exporte hors des frontières, et notamment en Europe grâce à l’un de ses élèves qui devient une figure emblématique du krav maga : Richard Douieb.



Imi a su créer une méthode de combat efficace, redoutable, sans concession, et pourtant, entre les actes de bravoure qui jalonnent sa vie et les témoignages de ceux qui l’ont côtoyé, il était doté d’un humanisme et d’une gentillesse rares. Ces qualités humaines font aussi partie intégrante de notre héritage et de la transmission du

krav maga au sein de la Fédération européenne de krav maga (FEKM-RD).

La FEKM-RD, pionnière du krav maga en Europe

Richard Douieb a été délégué officiellement par Imi Lichtenfeld pour représenter, enseigner et promouvoir le krav maga en Europe. La FEKM-RD est la seule à avoir cette délégation.

L'histoire de la FEKM, qu'il a fondée, est liée à lui. Né en 1956 à Jérusalem, Richard découvre le krav maga durant son séjour dans un kibboutz, un an et demi avant son service militaire dans les commandos d'élite, entre 1974 et 1976, et il en devient l'instructeur militaire. Démobilisé à la suite d'une grave blessure en sauvant des membres de son unité, il continue le krav maga dans le civil et obtient la ceinture noire en 1979. Il côtoie Imi pendant de nombreuses années, profitant de son enseignement technique et spirituel, ce qui influencera radicalement sa vie.

De retour en France, Richard, sportif accompli, s'initie au judo, au jujitsu, à la boxe thaïe et à la boxe américaine, dont il deviendra champion de France (ainsi que de boxe française) après un an et demi de pratique. En 1987, il crée le premier club de krav maga à Paris, et l'aventure démarre. De très confidentiel au départ, le krav maga commence à se faire un nom en France grâce à l'efficacité dont Richard fait preuve. Des démonstrations spectaculaires au festival des arts martiaux, sans oublier les passages à la télévision

inoubliables, les articles élogieux dans différents magazines et les stages percutants partout en Europe, Richard convainc et le krav maga fait parler. À tel point que le prestigieux Groupe d'intervention de la Gendarmie nationale (GIGN) le choisit pour leur enseigner le krav maga, ce qu'il fera pendant douze années. La notoriété grandissante du krav maga attire de plus en plus d'élèves en quête d'efficacité. Les premières ceintures noires européennes sont décernées dans les années 1990 et des clubs s'ouvrent dans plusieurs pays. Pour regrouper tout ce monde, Richard crée la Fédération européenne de krav maga en 1997.

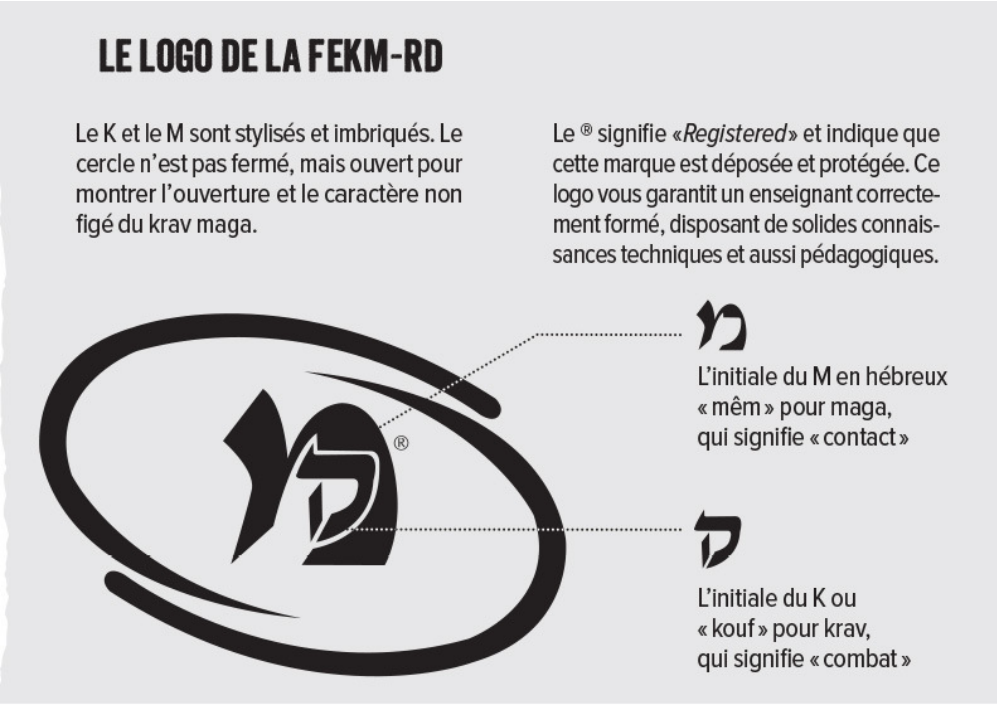
האגודה לקרב־מגע ישראלי
THE ISRAELI KRAV-MAGA ASSOCIATION
קרב־מגע

NATANYA Le 1er Février 1988

De retour en France en 1980, DOUIEB Richard, diplômé fédéral, militaire et de l´Etat d´Israel a ouvert la première école de KRAV-MAGA en France, après avoir complété son expérience en s´entrainant dans les plus grandes salles de Paris et dans maintes disciplines différentes.
A ce jour, il est revenu plusieurs fois en Israel pour effectuer des stages et continuer à se perfectionner tant personnellement que dans l´enseignement du KRAV-MAGA.
DOUIEB Richard est nommé par le Comité du KRAV-MAGA, Représentant Officiel en Europe et Dignitaire du plus haut niveau en France. Nous connaissons notre représentant et le niveau qu´il détient.
L´action commune menée de front avec nos responsables en Israel doit contribuer à faire connaitre en Europe cette méthode de self-défense qui a été adoptée non seulement par l´armée israelienne mais également par plusieurs polices aux Etats-Unis et par le FBI.

Imi Lichtenfeld,
Président.

Aujourd'hui, après vingt-cinq années d'existence, la FEKM-RD est devenue la fédération de krav maga qui compte le plus de pratiquants au monde, avec 20 000 membres, répartis dans 15 pays en Europe et sur d'autres continents. La FEKM-RD est devenue un label de qualité dans le monde de la *self-defense*. En poussant les portes d'un club affichant ce logo, vous êtes assuré de pratiquer réellement du krav maga et de suivre un enseignement authentique et bienveillant. Richard a définitivement laissé son empreinte sur le krav maga, notamment en insistant sur le relâchement et en mettant l'accent sur le combat avec contact. Il a popularisé le krav maga dans toute l'Europe et est devenu une figure emblématique des arts martiaux.



Si vous désirez apprendre le krav maga, rejoignez-nous sur **www.krav-maga.net.**

La FEKM-RD met l’accent sur l’authenticité et l’honnêteté. Sans un regard honnête et objectif sur nos capacités, nos limites et la réalité d’une agression, il est illusoire d’avoir une réponse efficace.
En plus de sa légitimité et de son héritage, le succès de la FEKM-RD est dû à son exigence technique. Décourageant parfois les moins motivés ou les plus pressés. Le niveau requis pour être ceinture noire est élevé. Loin des courants proposant des formations accélérées par des instructeurs aussi formés trop rapidement, la FEKM-RD demande un minimum de six années de pratique régulière pour obtenir la ceinture noire lors d’un examen technique éprouvant. Cette rigueur sur la technique est aussi l’héritage d’Imi. Apprendre le krav maga est une entreprise sérieuse. Maîtriser ses techniques correctement peut faire la différence qui permettrait de sauver sa vie. Pas de place donc pour les raccourcis ou de la complaisance pour qui veut obtenir des grades ou devenir enseignant.

Du fait de l’énorme popularité du krav maga et de la loi l’autorisant, de nouveaux courants plus ou moins sérieux ont éclos ces dernières années pour profiter de la vague « krav maga », avec, à leur tête, des experts parfois autoproclamés après quelques stages. Une grande fédération d’arts martiaux en France ayant la reconnaissance de l’État a même réussi à en obtenir la délégation officielle, offrant automatiquement à tous ses gradés un grade équivalent en krav maga (sans examen). Conclusion : si vous voulez être sûr d’apprendre le krav maga, rendez-vous dans un club FEKM-RD. Sinon, renseignez-vous en détail sur le parcours de l’instructeur. Le krav maga demande au minimum six années de pratique régulière avant d’être ceinture noire.

Au milieu des années 1990, Imi fut sollicité par deux personnes (enseignant de judo pour l'un et le karaté pour l'autre) ayant créé un courant de « krav maga » sans connaître la discipline, pour lui demander une équivalence. Imi leur répondit : « Le krav maga n'est pas un jeu d'enfant. »

L'auteur

INTRODUCTION

L'objectif du krav maga, tel que l'a voulu Imi, son fondateur, est **« que chacun marche en paix ».** En cas d'agression, la finalité du pratiquant de krav maga sera de s'en sortir sain et sauf. Gagner le combat (défaire l'agresseur) n'est pas la priorité. Il s'agit avant tout de ne pas perdre (être blessé ou pire). Les possibilités sont multiples : l'évitement, la fuite, la négociation, l'intimidation et, en dernier recours, l'affrontement physique.

Le krav maga se concentre sur la défense contre les agressions dans des situations réelles en utilisant des techniques simples et efficaces pour neutraliser rapidement un agresseur. Il n'est pas régi par des règles sportives. Cette absence de règles permet au pratiquant de krav maga de faire usage de toutes les techniques possibles pour se défendre. C'est une différence avec les sports de combat où le respect des règles passe avant l'efficacité.

L'efficacité est au cœur du krav maga. Ses techniques basées sur les réflexes ont été testées en situation réelle à l'armée. Il a été conçu pour être utilisé dans des situations de stress intense où il n'y a pas de temps pour réfléchir. Dans ces moments particuliers, ce sont les mouvements les plus **simples**, proches des réflexes naturels du corps humain, façonnés par des milliers d'années de sélection naturelle, qui sont reproduits le plus facilement. Des gestes courts, directs et simples. Dans ces situations, les victimes sont

souvent surprises que tout se soit déroulé sans qu'elles aient eu le temps de penser. La pensée rationnelle est court-circuitée.

Les techniques du krav maga sont simples, instinctives et pragmatiques.

En krav maga, **toutes les situations** sont envisagées. La **self--defense** n'est pas un sport régi par des règles. Tout peut arriver : une saisie par l'arrière, un coup de poing venant de côté, un coup de tête, une menace avec un couteau, un coup de bouteille, une bagarre contre deux agresseurs, devoir protéger un proche, tomber, etc. Le programme technique du krav maga apprend à s'adapter à **tous les possibles.** Le contenu technique est extrêmement varié. C'est ce champ des possibles qui est structuré et enseigné dans tout le programme technique du krav maga entre la ceinture jaune et la cinquième darga.

Le krav maga n'est pas un ensemble de techniques hétéroclites accolées les unes aux autres. Derrière les techniques utilisées se cachent des principes d'efficacité. De ces principes découlent les techniques. Comprendre ces principes, c'est comprendre le krav maga.

PHYSIONOMIE D'UNE AGRESSION

Il y a plusieurs types d'agressions. Une colère pour une offense, un vol, une agression sexuelle, une vengeance ou juste de la violence gratuite… Selon la situation, le démarrage de l'agression pourra être différent. Dans les agressions les plus courantes (violence gratuite, offense, agression sexuelle), le conflit démarre le plus souvent depuis une position neutre (debout, assis, appuyé contre un mur, etc.), puis, après une altercation verbale (menaces, etc.), une

première action est déclenchée avec un coup ou une saisie qui dégénère souvent en combat. En résumé :

1) Menaces verbales, comportement suspect ou surprise totale. Les positions sont neutres (pas en garde).

2) Première action sans garde avec effet de surprise : un coup et/ou une saisie (étranglement, saisie au col, etc.). L'effet de surprise est très important, le combat n'est pas déclaré, les deux protagonistes sont en position neutre. Cette partie est enseignée dans les UV 1, 2 et 6.

3) Combat. Les deux opposants sont dans la phase de combat, probablement en garde, l'effet de surprise est passé. Il s'agit de la phase de lutte, la « bagarre ». Cette partie est détaillée dans les UV 4 et 5.

(1), (2), (3) est le schéma général, mais tout est possible : (1), (3) si les deux protagonistes se font face en garde après les menaces ou (1), (2) sans combat si le premier coup est déterminant, etc.

Les trois composantes principales de l'efficacité

Le physique : la taille, le poids, la condition physique, le cardio, l'explosivité, la puissance, etc. Votre corps est votre arme. Plus il est entraîné, mieux il sera capable de restituer la technique efficacement.

La technique : c'est le cœur de ce que vous apprenez. C'est votre boîte à outils. Plus vos outils sont performants et adaptés à la

situation que vous rencontrez et plus vous êtes efficace.

Le mental : c’est la détermination, le courage, la maîtrise de soi. Sans volonté, rien ne se produit.

Les principes du krav maga

A lors, quels sont ces principes ? Ne pas se blesser (savoir frapper, savoir tomber…), attaquer l'agresseur si nécessaire, réagir le plus rapidement possible, contre-attaquer le plus tôt possible, idéalement de façon simultanée à la défense, utiliser des mouvements réflexes, directs, favoriser le geste le plus court… Ils seront détaillés régulièrement dans cet ouvrage. Nous profiterons de certaines explications techniques pour les illustrer.

LA DÉTERMINATION

La détermination, c'est la capacité à rester focalisé sur un objectif malgré les contraintes externes ou internes. C'est, avec le courage, une qualité mentale fondamentale en cas de combat. Un agresseur peut être plus ou moins déterminé, et notre propre détermination peut suffire à briser la sienne.

Si l'agresseur est peu déterminé, s'opposer verbalement et fermement peut déjà suffire à le faire lâcher prise. Un seul coup peut aussi casser sa volonté.

S'il est très déterminé, notre simple opposition ne suffira plus. Pour briser son focus, il faudra lui faire mal. Son champ d'attention est porté sur son objectif (nous blesser). Lui infliger une douleur forte peut rediriger son attention sur celle-ci et le sortir de sa tempête émotionnelle.

À l’extrême, si l’agresseur est en crise (furie) ou sous stupéfiants, la douleur ne suffira probablement plus. Il faudra le stopper physiquement : lui faire perdre conscience (K.-O. ou étranglement) ou l’immobiliser (par une clé ou par une blessure l’empêchant de se mouvoir).

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES

Un agresseur est comme tout le monde. La plupart préfèrent éviter les problèmes, éviter d’être blessés, éviter les risques. C’est pourquoi il choisira une victime faible plutôt que forte.

Notre attitude, nos comportements, notre façon de nous tenir, de bouger, de parler, notre regard et surtout notre détermination sont autant d’informations que nous donnons à ceux qui nous observent.

Depuis 26 ans que j'enseigne, j'ai eu toutes sortes d'élèves. Je me souviens très bien d'un jeune homme d'environ 22 ans qui se plaignait de se faire agresser très souvent. Cela m'avait étonné, car il était grand et costaud : 1,85 mètre pour environ 95 kg de muscles.

Quelques semaines plus tard, et le contraste m'avait frappé, une autre élève, une petite femme d'une cinquantaine d'années, plutôt fine, me témoignait qu'il ne lui arrivait jamais rien, qu'elle pouvait traverser les pires quartiers, elle n'était jamais embêtée.

C'était la démonstration de l'effet de la confiance en soi et de l'attitude. L'homme semblait timide et peu sûr de lui alors que la femme était dynamique et déterminée. Leurs façons de se tenir, de parler, de se déplacer étaient opposées.

L'auteur

Le programme du krav maga

Le programme technique du krav maga s'est développé et enrichi au fur et à mesure de son histoire. Ce n'est pas un système fermé, mais évolutif. Il s'est toujours adapté aux besoins des personnes qui l'utilisaient.

L'ordre dans lequel les techniques sont enseignées a soigneusement été choisi pour que chaque niveau prépare les élèves au suivant. Chaque niveau est jalonné par des ceintures, 5 ceintures de couleurs : jaune, orange, verte, bleue, marron puis des ceintures noires avec des grades nommés darga (signifiant degré), allant de la première à la septième darga.

Parallèlement à la technique, la pédagogie revêt également une très grande importance. Une pédagogie efficace se met au service de ses élèves pour que le plus grand nombre apprenne facilement et rapidement. En avance sur son temps, Imi nous a transmis des outils pédagogiques alors jamais utilisés dans les arts martiaux (effet miroir, démonstrations rapides sans explications pour accroître la motivation et l'apprentissage, étapes visuelles puis auditives et kinesthésiques…) qui sont corroborés aujourd'hui par les neurosciences. Ces aspects sont enseignés aux futurs instructeurs qui suivent le cursus de formation.

PLAN DU PROGRAMME TECHNIQUE

Chaque ceinture, de la jaune à la noire première darga, demande un an de pratique régulière pour être assimilée. Toutes les ceintures de couleur sont réparties en plusieurs UV. Chaque UV traite d'un thème particulier :

– Les **UV 1** enseignent comment frapper et se défendre contre des coups en position neutre (sans garde). L'objectif est d'être capable de réagir à une attaque-surprise, sans garde.

– Les **UV 2** traitent des défenses contre les saisies : étranglements, saisies au corps, etc.

– Les **UV 3** nous apprennent à tomber sans nous faire mal.

– Les **UV 4** portent sur la partie du combat debout : techniques de frappes et défenses en position de garde.

– Les **UV 5** enseignent le combat au sol.

– Les **UV 6** portent sur les défenses contre les armes blanches, les couteaux, les bâtons, etc.

– Les **UV 7**, de la ceinture orange à la ceinture bleue, sont des épreuves de combat. Le combat, l'opposition est l'A.D.N. du krav maga.

(Pour la ceinture marron, une UV supplémentaire, l'UV 7, enseigne les défenses contre les armes à feu et l'UV 8, le combat).

PROGRAMME TECHNIQUE DE LA

CEINTURE JAUNE

Première étape dans l'enseignement du krav maga, la ceinture jaune est le socle sur lequel tout l'édifice est construit. Le programme technique de la ceinture jaune apporte l'essentiel en matière de *self-defense* à condition qu'il soit maîtrisé. Toutes les bases du combat debout et au sol, des frappes sans appel, des défenses contre les attaques au couteau et des chutes y sont enseignées.

CE PROGRAMME VOUS APPORTERA LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- Vous travaillerez les différentes distances du combat à mains nues et vous apprendrez à vous déplacer.
- Vous apprendrez à frapper efficacement avec vos armes naturelles (poings, paumes, coudes, tête, genoux, pieds, tibias).
- Vous connaîtrez les cibles les plus efficaces à utiliser en cas d'agression. Vous apprendrez à vous défendre contre des coups de poing et de pied. Vous serez initié au combat souple.
- Vous apprendrez à vous défaire de différents étranglements.
- Vous saurez tomber sur un sol dur en avant, en arrière ou sur le côté sans vous blesser. Vous découvrirez les bases des défenses au sol : comment vous relever, vous protéger.
- Vous apprendrez comment utiliser les mouvements réflexes pour parer des attaques simples au couteau.
- Vous saurez quels objets du quotidien utiliser et comment les utiliser pour vous défendre.

UV #1
TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE
Se défendre et attaquer sans garde

Dans une agression, il n’y a pas de règles, pas d’arbitre pour indiquer le début de la confrontation. On n’aura peut-être pas le temps de se mettre en garde ou tout simplement pas imaginé que la personne un peu bizarre qui nous demande un renseignement puisse nous attaquer soudainement. Il est donc nécessaire d’apprendre à réagir depuis une position normale, non préparée, au cas où l’on serait surpris.

Réagir en garde et à distance longue (UV 4 et 7) est très différent de réagir de face, les mains basses à une distance proche (voir la physionomie d’une agression, p. 18).

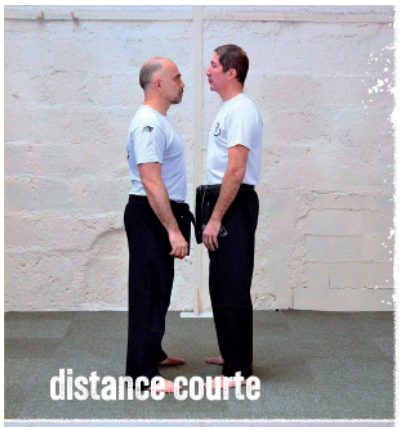
Frapper depuis une position neutre n’est pas la même chose que de frapper depuis une position de garde. **Ces situations qui ne sont pas enseignées dans les sports de combat sont fondamentales en self-defense.**

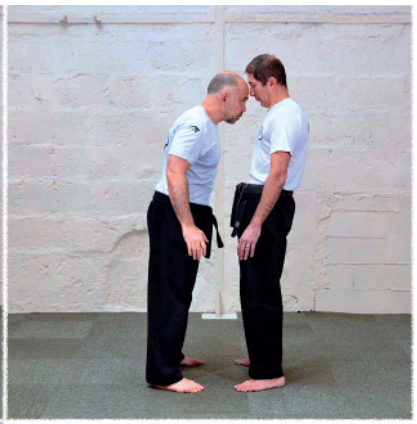
Enfin, il est nécessaire d’être capable de se défendre et d’attaquer, quelle que soit la situation. Nous verrons donc dans cette partie des frappes puis des défenses contre les frappes, ceci sous tous les angles et à toutes les distances.

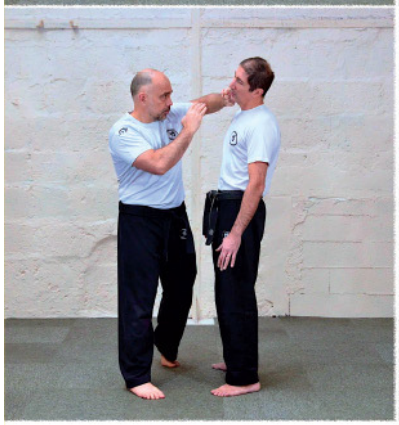
UV #1

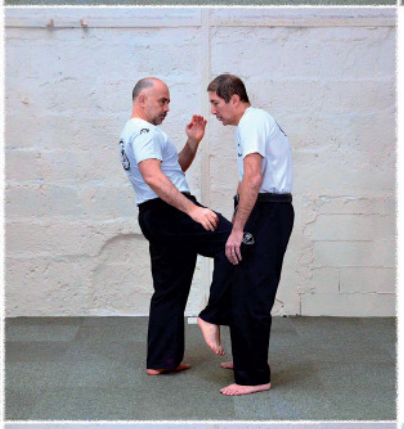
LES CIBLES

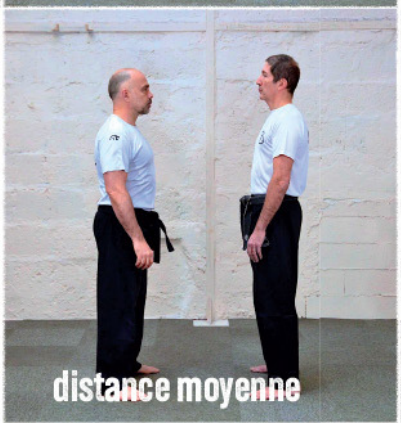
Pour un maximum d'efficacité, toujours privilégier les cibles les plus fragiles du corps humain.


distance courte



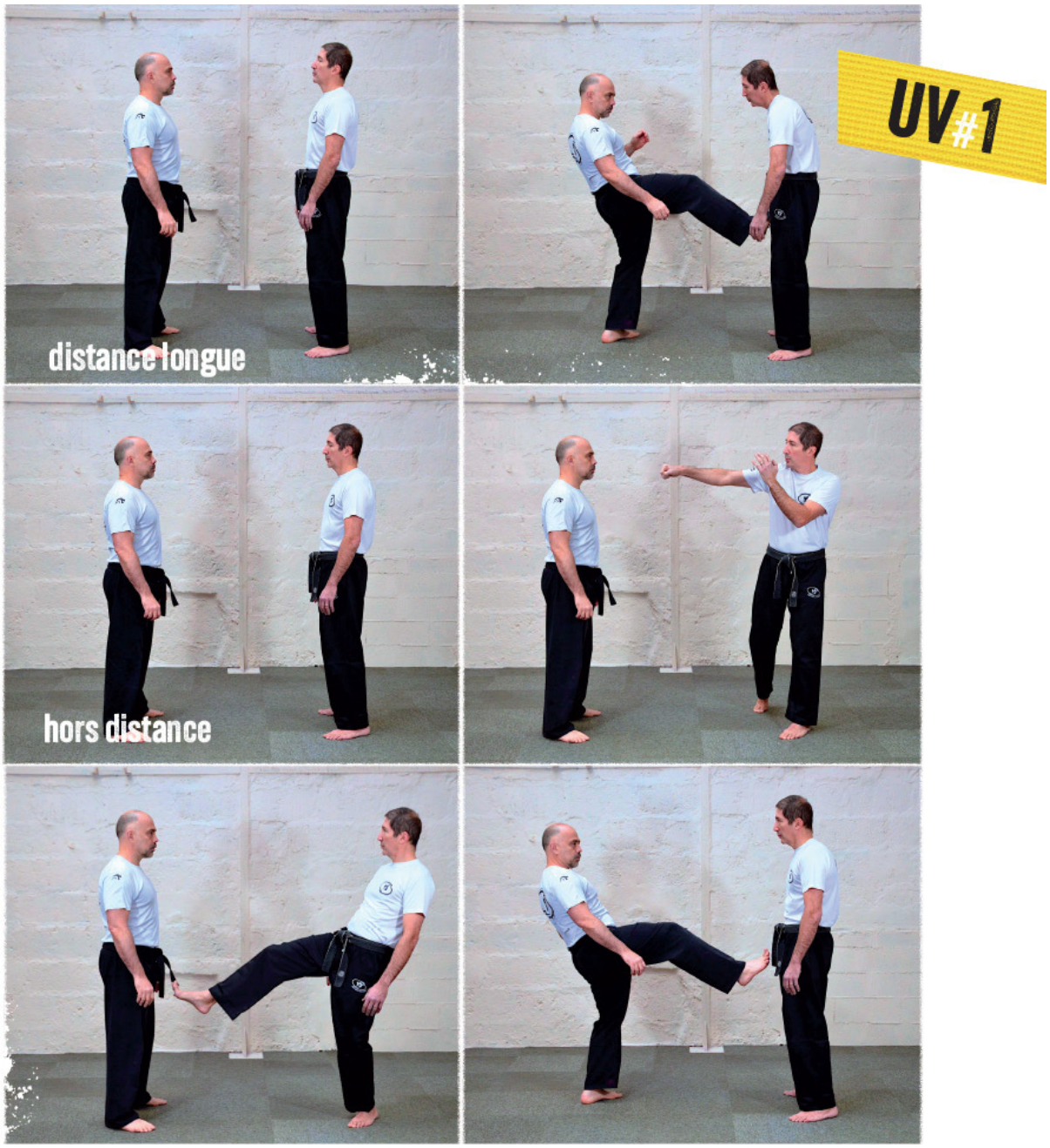





distance moyenne

LES DISTANCES

Gérer la distance, c'est connaître les réponses aux questions suivantes : à cette distance, avec quel coup puis-je toucher l'agresseur ? À cette distance, l'agresseur peut-il me toucher ? Avec quels coups ? À quelle distance suis-je hors de sa portée ? Avec l'habitude, un coup d'œil permet de savoir instantanément si l'on est hors de portée ou si l'on risque de prendre un coup. La distance dépend de la taille des deux adversaires. Si l'agresseur est très grand, la distance de sécurité augmente.



Distance courte = c’est la distance des coups de coude, de tête, des crochets, des coups de genou…

Distance moyenne = distance des coups de poing directs et des coups de pied courts.

Distance longue = distance des coups de pied.

Hors distance (ou distance de sécurité) = ni l’agresseur ni le défenseur ne peuvent se toucher.

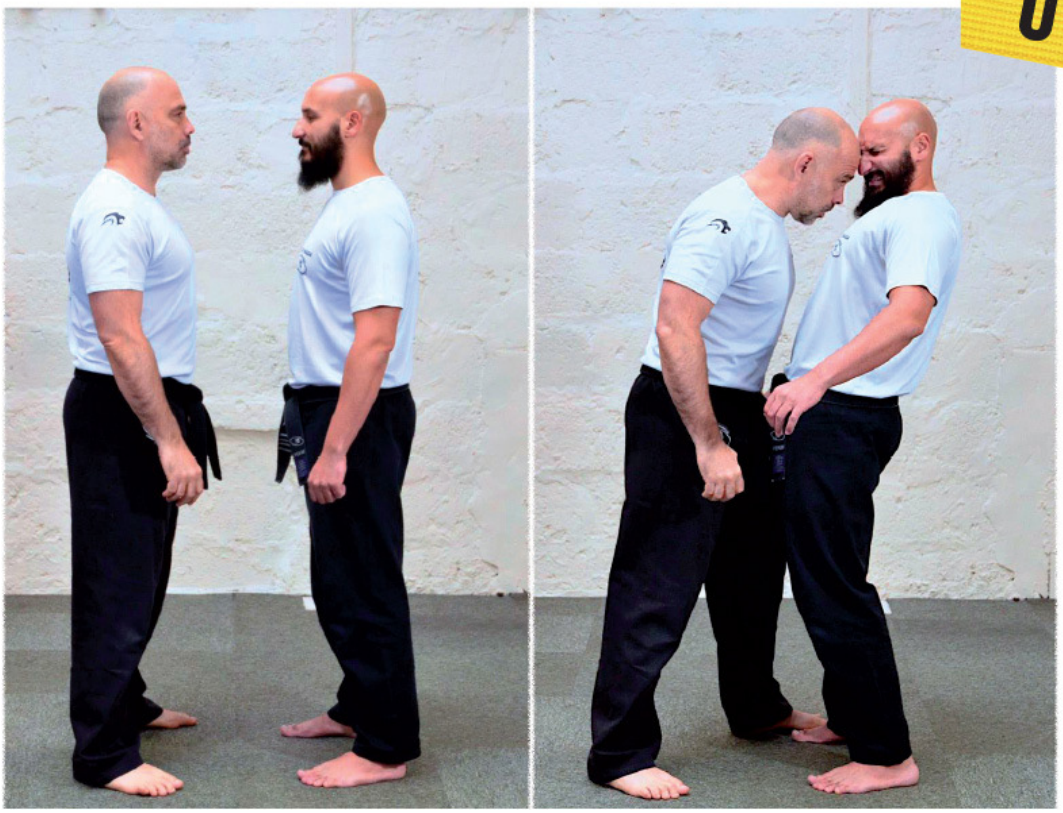
COUPS DONNÉS SANS APPEL

Frapper sans appel, c'est attaquer le premier. Cela peut sembler contraire au principe de légitime défense, mais posons le contexte. Une frappe sans appel est déclenchée aux conditions suivantes :

1/ Nous avons tout tenté pour désamorcer le conflit.

2/ L'agresseur est proche, menaçant et son attaque est en cours ou imminente : menaces verbales et signes non verbaux d'attaque imminente, mouvements préparatoires, main qui saisit un objet, etc.

Dans ces conditions, pour notre sécurité, il est préférable de passer à l'action : récupérer une distance de sécurité ou frapper. L'accent est alors porté sur l'effet de surprise : les coups ne doivent pas être télégraphiés. On dit qu'ils sont donnés sans appel, c'est-à-dire sans mouvements préparatoires. Pour les coups de poing, par exemple, ce n'est pas l'épaule qui part en premier, mais la main, puis le corps suit le mouvement afin de donner de la puissance. Faire un appel (par exemple, l'épaule qui bouge en premier ou reculer le bras avant de frapper) signale à l'agresseur que le coup va partir et lui donne la possibilité de se défendre.



LE COUP DE TÊTE

Excellente arme de courte distance, le coup de tête est une frappe souvent décisive. C’est une partie très dure qui frappe (os du front), avec du poids et de l’inertie (la tête est lourde) sur des cibles fragiles.

Depuis une position neutre, frapper sans faire d’appel avec la tête et le corps. Un pied peut avancer ou pas selon la distance. Si l’agresseur est plus petit, il faut faire très attention à ne pas heurter son front.

Partie qui frappe : *tiers supérieur du front, le centre ou le côté.*

Cibles : *arcade sourcilière, nez, bouche.*

LES COUPS DE COUDE

Les coudes font partie des armes naturelles les plus dures du corps humain. Lorsqu'on donne un coup de coude, la main libre ne vient pas saisir l'autre main. Elle se positionne en protection près du visage.

1 DE FACE

Circulaire

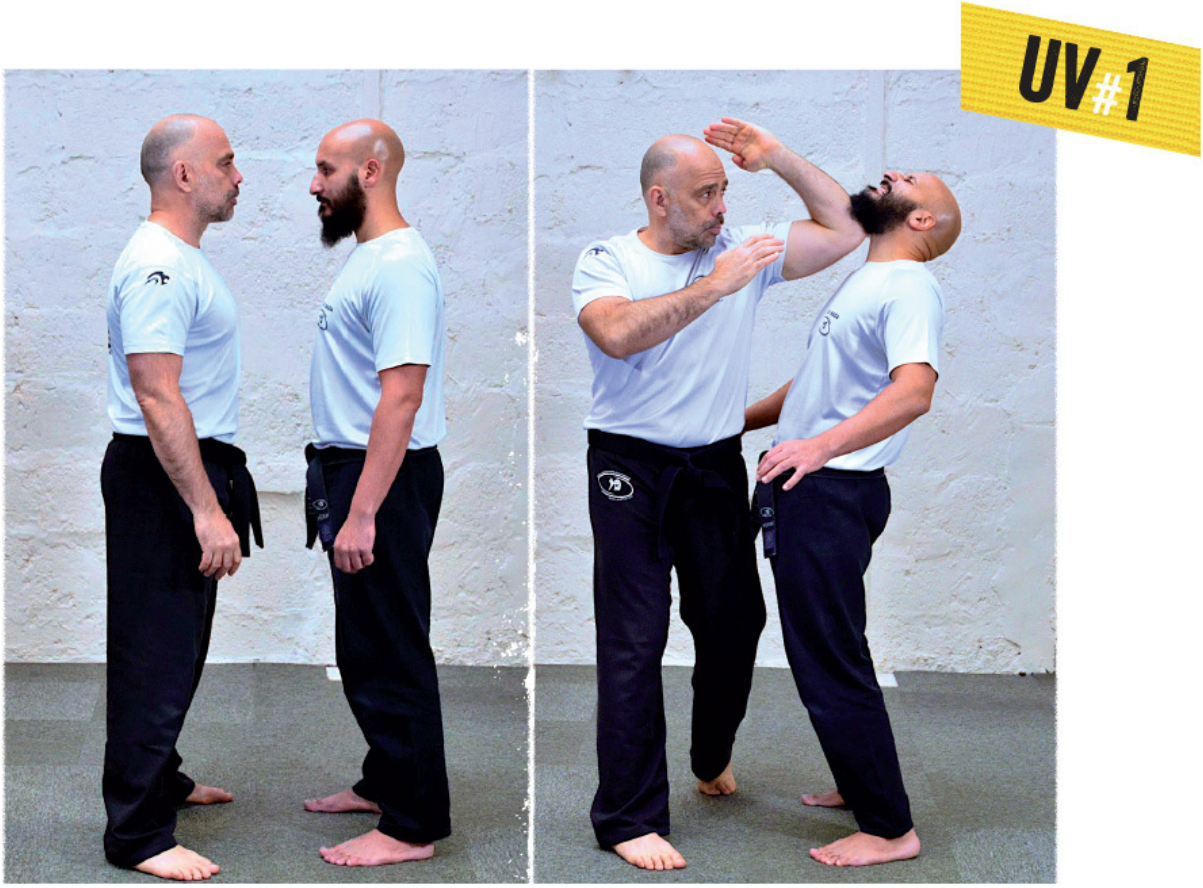
Depuis une position neutre, le bras part en premier et le corps accompagne le mouvement.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cibles : *tempe, mâchoire, gorge.*

Points clés :

- *Rotation du pied et de la hanche.*
- *Paume de la main dirigée vers le sol ou vers l'agresseur.*
- *Le poids du corps est plus sur la jambe gauche si l'on frappe avec le coude droit, et vice versa.*



Remontant

Ce coup arrive par en dessous sur le menton. La main du bras qui frappe reste ouverte et passe près de l’oreille.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cible : *menton.*

Points clés :

- *Rotation du pied et de la hanche.*
- *Mouvement bien vertical.*

Descendant

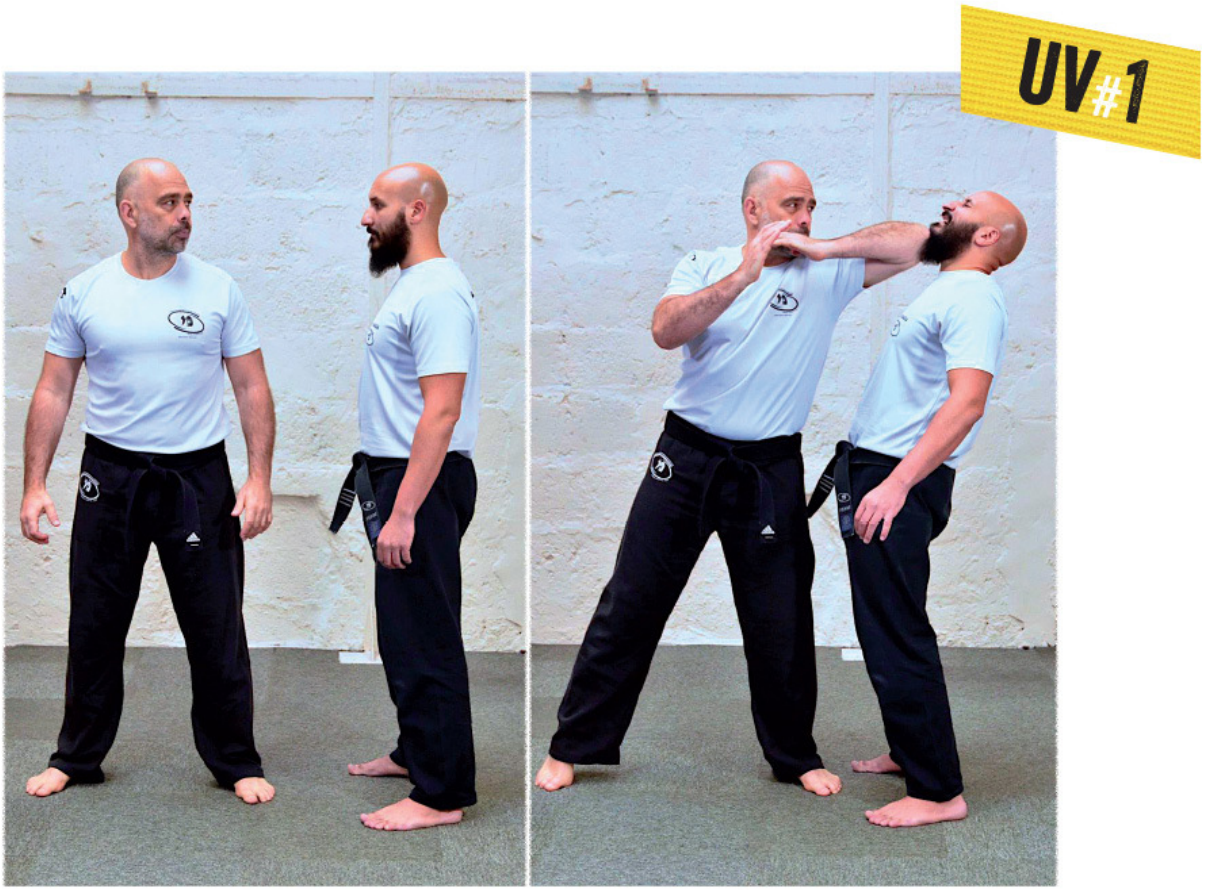
Ce coup de coude est donné après un coup de genou par exemple, lorsque l'agresseur est penché vers l'avant. La main libre contrôle l'agresseur et l'autre bras prépare le mouvement en se levant à la verticale. Pour la frappe, engager les hanches et utiliser le poids du corps en fléchissant les genoux.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cibles : *crâne, nuque (dangereux) ou dos.*

Points clés :

- *Armer le bras à la verticale.*
- *Frapper avec la pointe du coude (pas le triceps).*
- *Rotation des hanches et flexion des genoux.*



2 DE CÔTÉ

Latéral

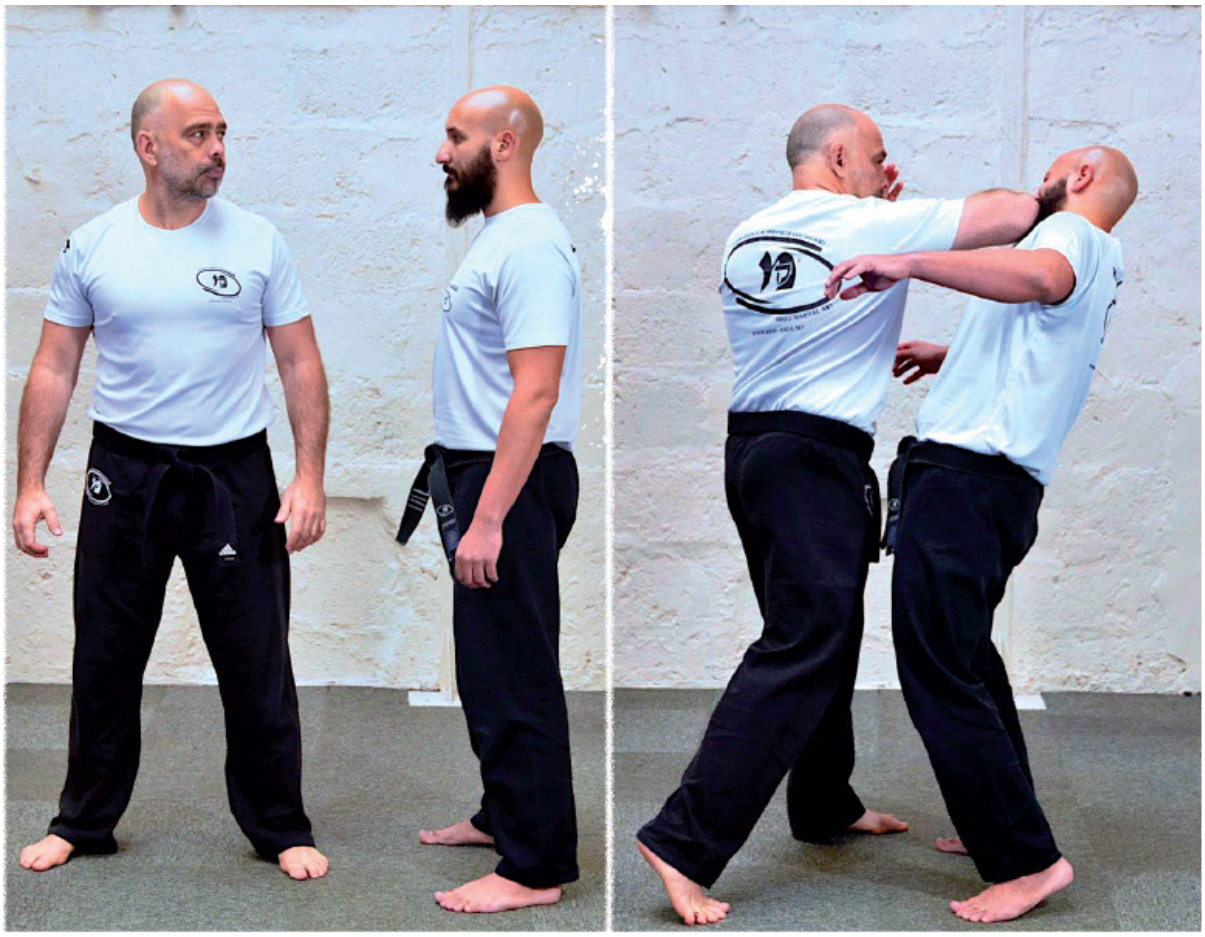
Le bras gauche s’élève à l’horizontale et le pied gauche se déplace en direction de l’agresseur pendant la frappe. L’autre main est en protection. Pour ce coup, peu de mouvement de hanches, mais plutôt un mouvement de déplacement de tout le corps vers l’agresseur.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cibles : *visage, gorge, sternum.*

Point clé :

- *Translation du poids du corps en direction de l’agresseur.*



Circulaire

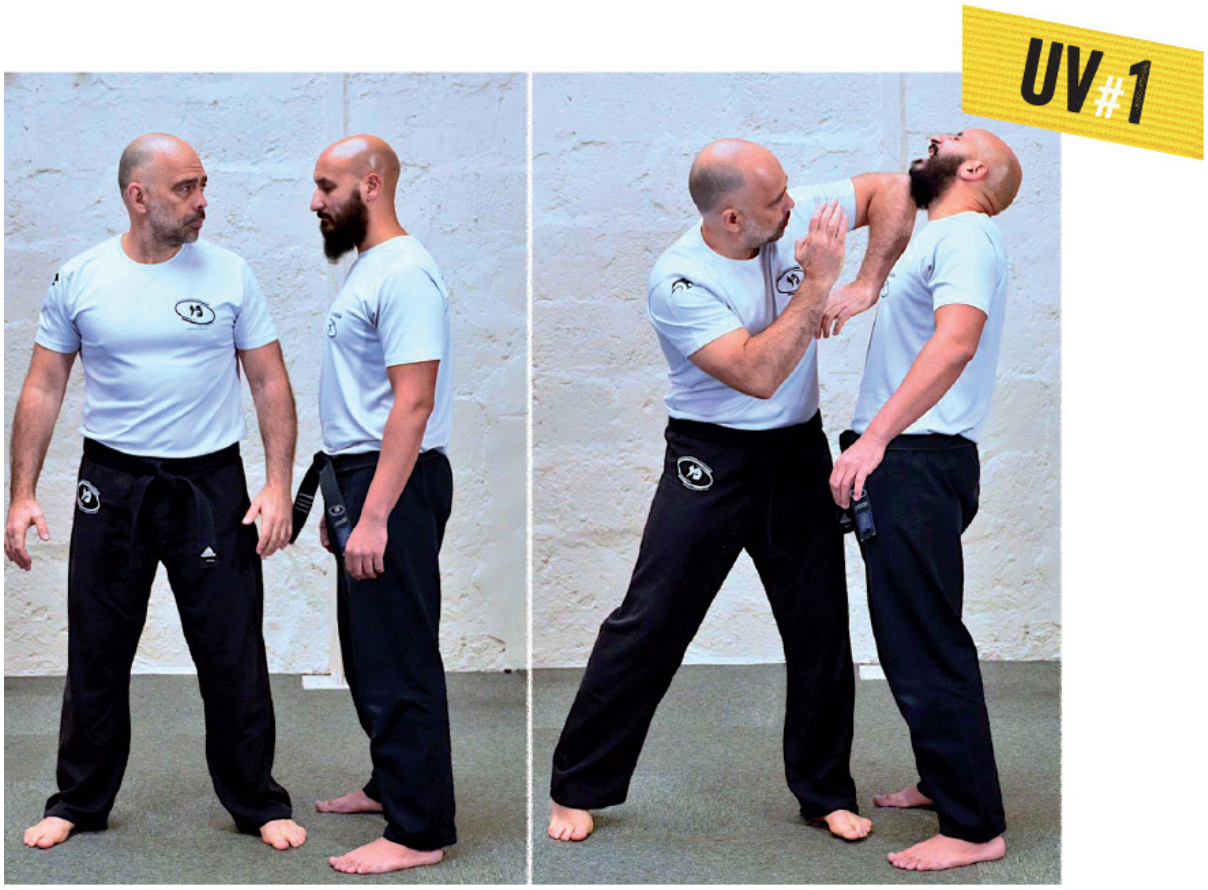
C’est le même coup de coude qu’en position de face, mais le mouvement est prolongé. Pour frapper avec le coude droit d’un mouvement circulaire, décaler et ouvrir le pied gauche pendant la frappe afin d’assurer poids de corps et stabilité à l’impact.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cibles : *tempe, mâchoire, gorge.*

Points clés :

- *Le bras qui frappe part en premier.*
- *Décaler et ouvrir le pied proche de l’agresseur pendant la frappe.*



Remontant

Ce coup arrive par le dessous et vise le menton. Le bras part en premier. Se pencher légèrement en avant et engager le poids du corps dans la direction du coup.

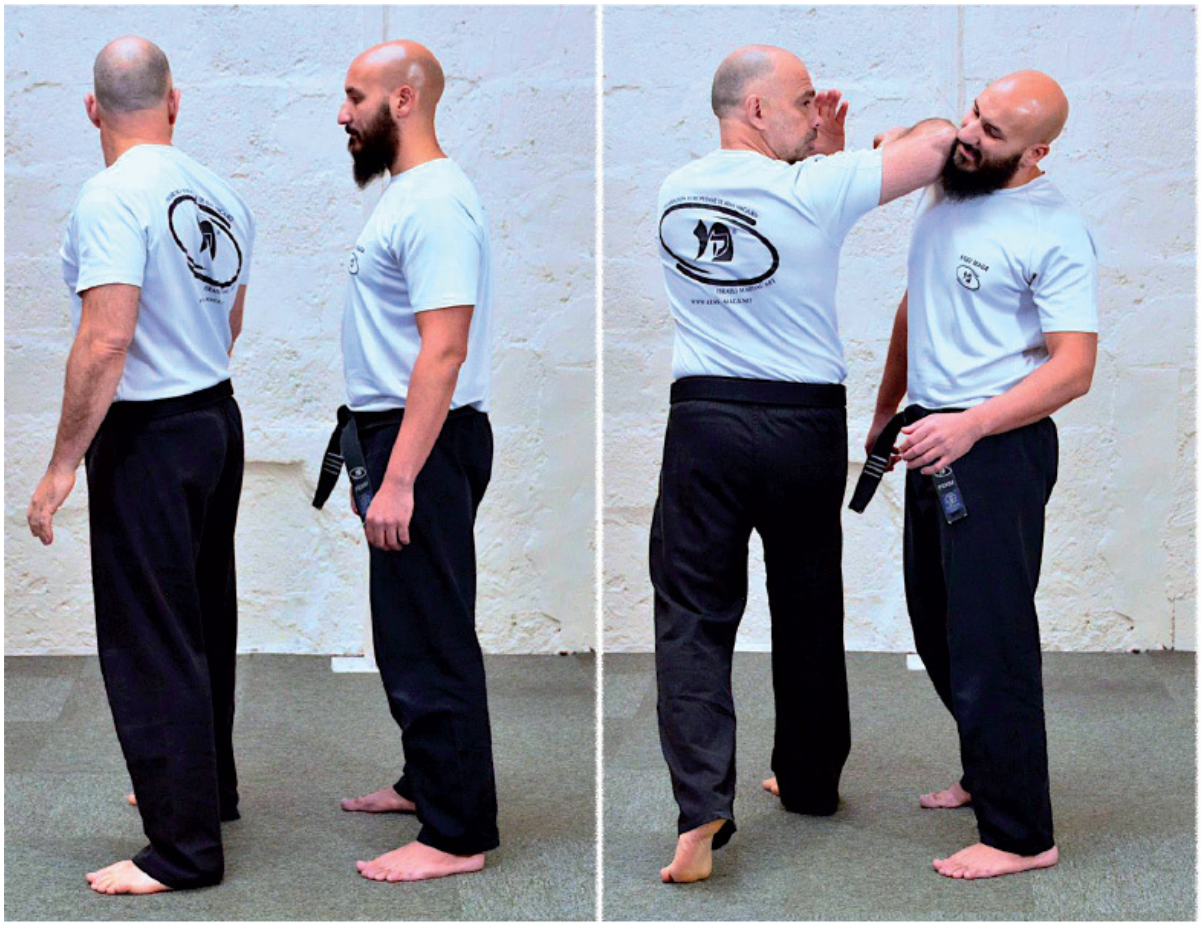
Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cible : *menton.*

Points clés :

- *Se pencher légèrement en avant.*

- *L’avant-bras reste vertical.*
- *Rotation du pied le plus éloigné et de la hanche, en direction de la cible.*



3 ARRIÈRE

Lorsque l’agresseur est dans notre dos, toujours regarder avant de frapper.

Circulaire

Le bras droit part en premier d’un mouvement circulaire. Le corps accompagne le coup avec une rotation du buste et des hanches vers la droite et un pivot du pied gauche pour aider le mouvement. Le poids du corps est sur la jambe droite.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cibles : *tempe, mâchoire, gorge.*

Points clés :

- *Regarder avant de frapper.*
- *Pivot du pied opposé et des hanches.*

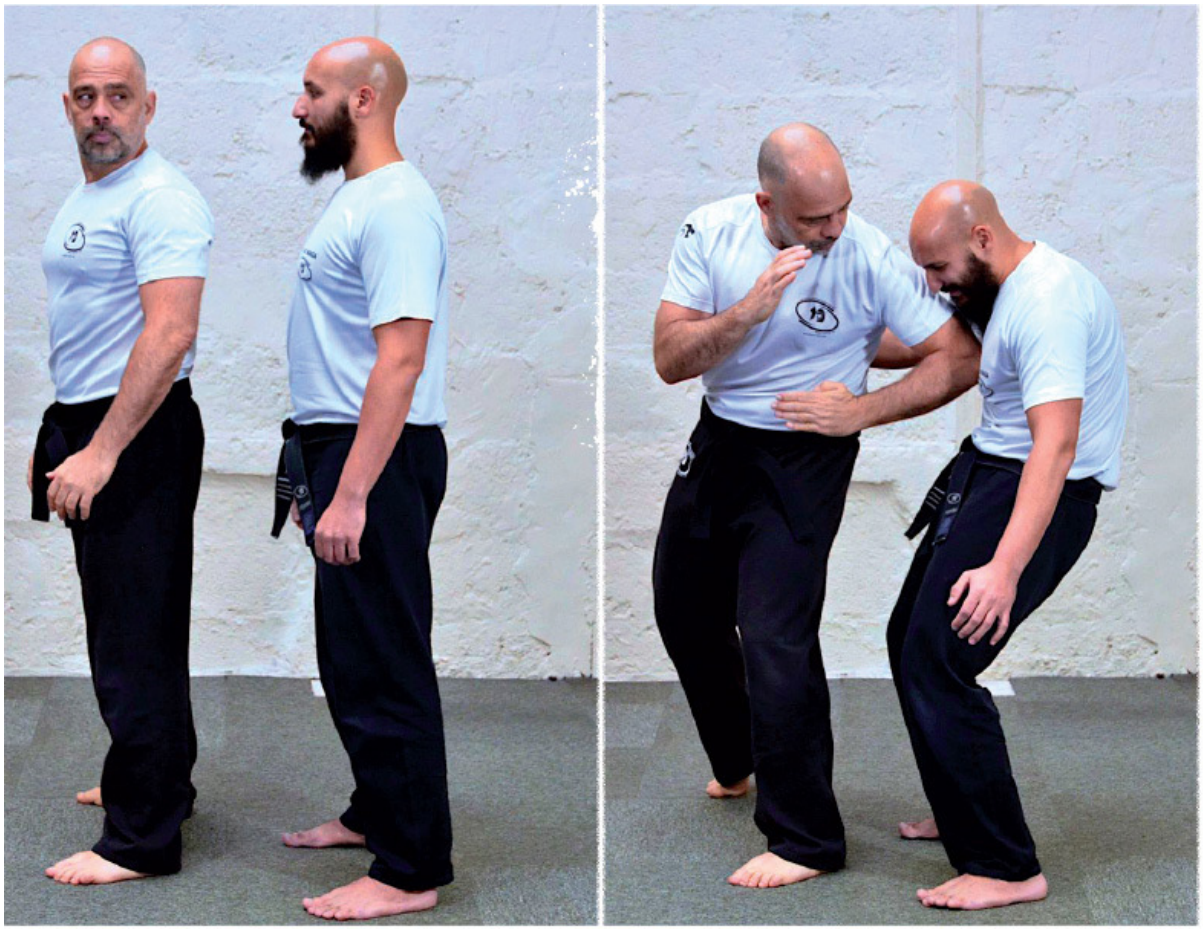
Alors que j'étais installée sur un banc à Bordeaux en plein après-midi, un homme visiblement saoul s'assoit sur le banc juste en face de moi. Son comportement est bizarre. Je reste vigilante, mais, soudain, je sens quelqu'un qui m'attrape le cou par l'arrière avec son avant-bras ! Instinctivement, je lui donne un coup de coude en mettant toute ma force. Je ne sais plus où j'ai frappé, mais il s'est retrouvé projeté en arrière. Je me lève et je le remets fermement à sa place. Il est parti avec son copain… Je suppose qu'ils ont senti ma détermination.

Le krav maga nous apprend à nous défendre et surtout à avoir beaucoup moins peur, ce qui, dans la majorité des cas, permet de montrer à l'agresseur que nous ne serons pas sa potentielle victime.

AUDREY ARIXI

1 an de pratique

Club FEKM de Gujan-Mestras



Direct au corps

Coup de coude direct au corps du bras gauche et rotation des hanches. Le pied droit pivote pour aider au mouvement. Le poids du corps est sur la jambe gauche.

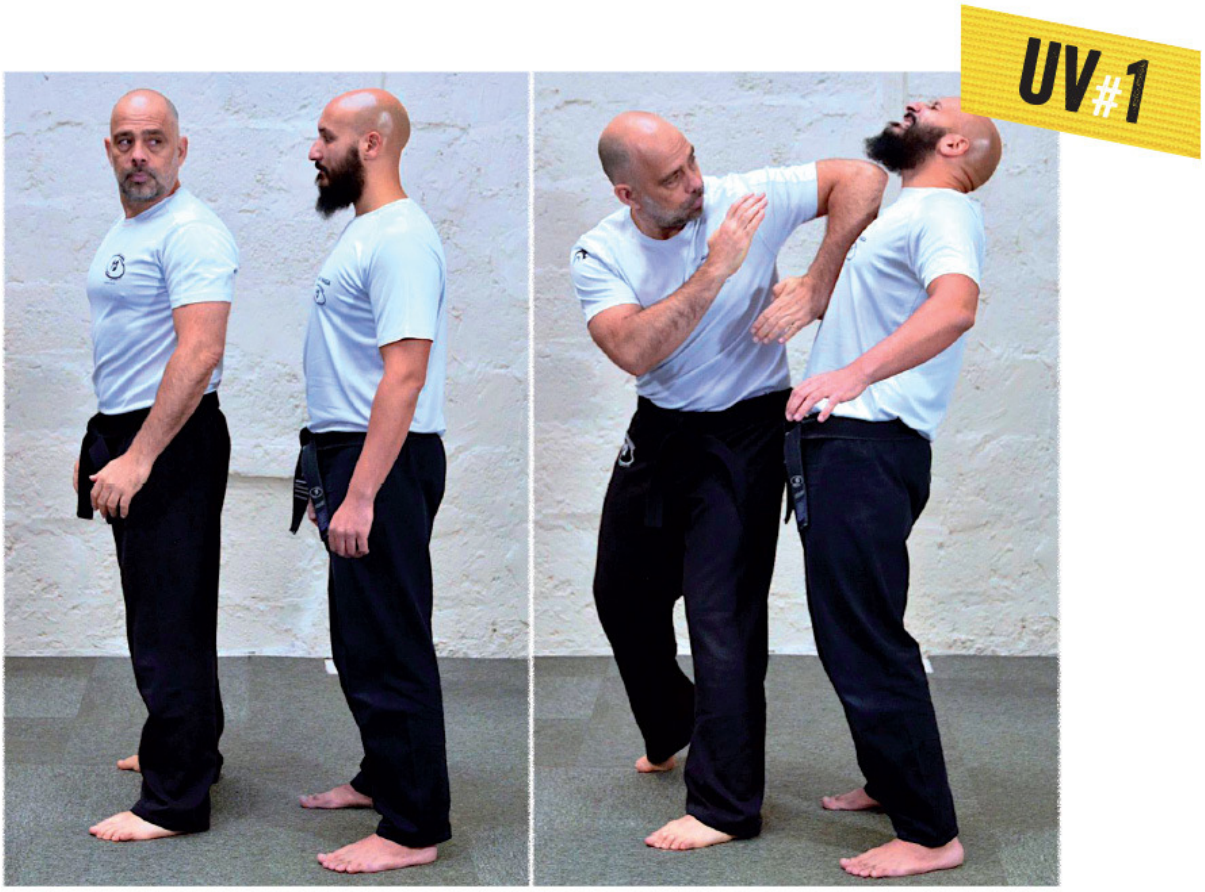
Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cible : *plexus solaire.*

Points clés :

- *Pivot du pied opposé.*

- *Ne pas armer le coup.*



Remontant

Le bras gauche part en premier. Se pencher légèrement en avant et engager le poids du corps dans la direction du coup. Le pied droit pivote.

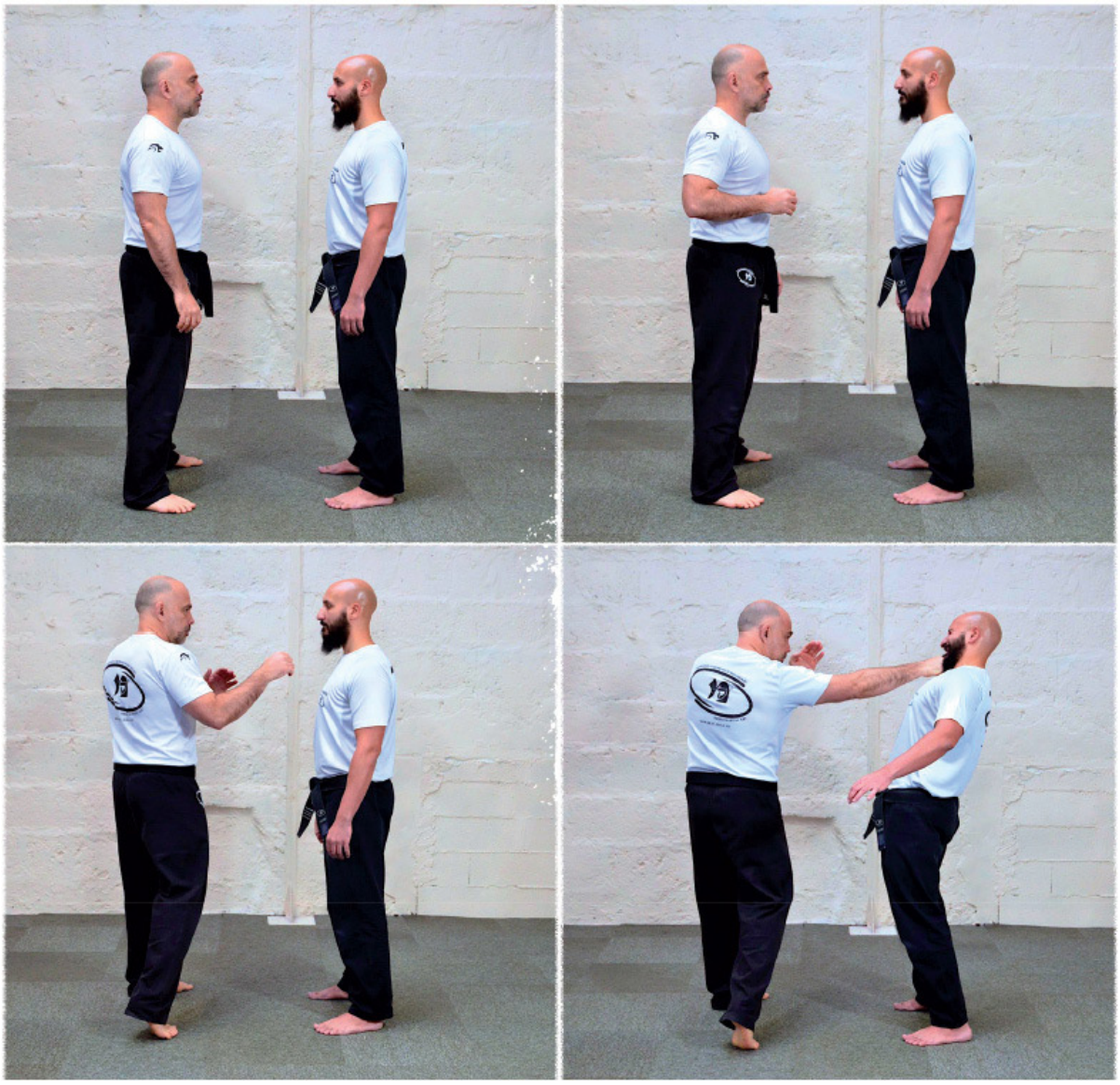
Variante : possibilité de frapper aussi en glissant sur les deux pieds vers l'agresseur pendant la frappe.

Partie qui frappe : *pointe du coude.*

Cible : *menton.*

Points clés :

- *Se pencher légèrement en avant pour aider le mouvement de l’épaule.*
- *Pivoter le pied opposé pour engager le poids de corps.*



COUP DIRECT DE POING, DE PAUME OU EN PIQUE,
SUR PLACE, EN AVANÇANT OU EN RECULANT

Le coup de poing direct se donne à distance moyenne. Ce coup peut être donné avec le poing fermé ou la paume, voire la pointe des doigts. Pour acquérir une technique parfaite et ne pas faire d'appel (épaule qui part en premier ou qui recule avant la frappe, bras qui part en arrière, corps qui bouge en premier, etc.), il est utile de décomposer le geste.

La main droite s'élève sans mouvement préparatoire et le coup est donné avec la participation du corps (rotation des hanches et du pied). La distance est correcte si le coude est fléchi lorsque la main arrive sur la cible afin qu'il y ait encore pénétration de quelques centimètres après l'impact, comme c'est le cas sur la photo.

Coup de poing direct. Frapper avec le poing concentre l'impact sur une petite surface dure (métacarpes de l'index et du majeur). En revanche, il peut y avoir un risque de blessure au poing si le choc se fait sur le front, par exemple, ou de blessure au poignet si celui-ci est mal positionné à l'impact.

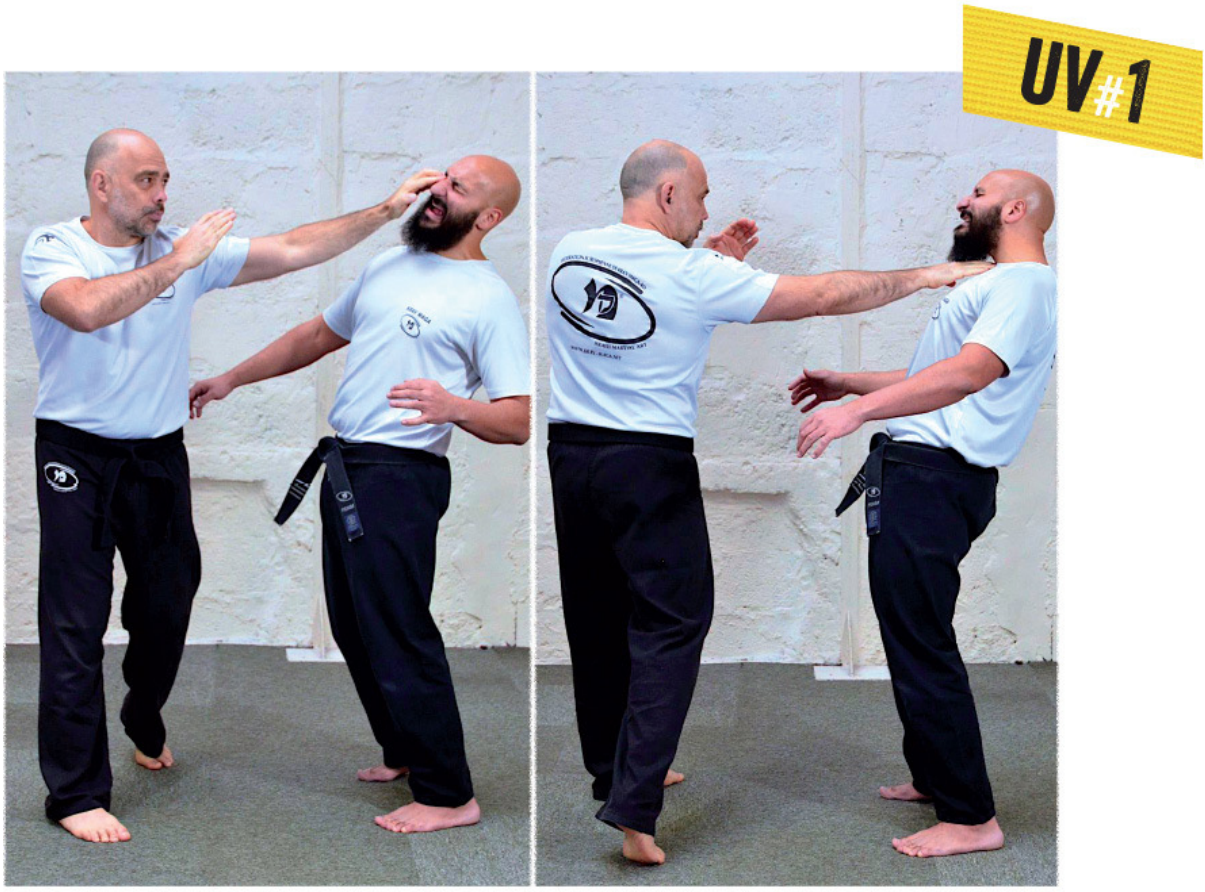
Parties qui frappent : *les métacarpes de l’index et du majeur, la main bien fermée à l’impact, le pouce recouvre les doigts. Attention à bien aligner le poignet.*

Cibles : *pointe du menton, nez, œil, arcade sourcilière, plexus.*

Coup de paume direct. La paume est une arme très solide qui présente l'avantage de ne pas exposer le poignet à une blessure. Donner un coup de paume, c'est aussi avoir la main ouverte, prête à saisir.

Partie qui frappe : *la base de la paume sous le petit doigt.*

Cibles : *bouche, nez, œil.*

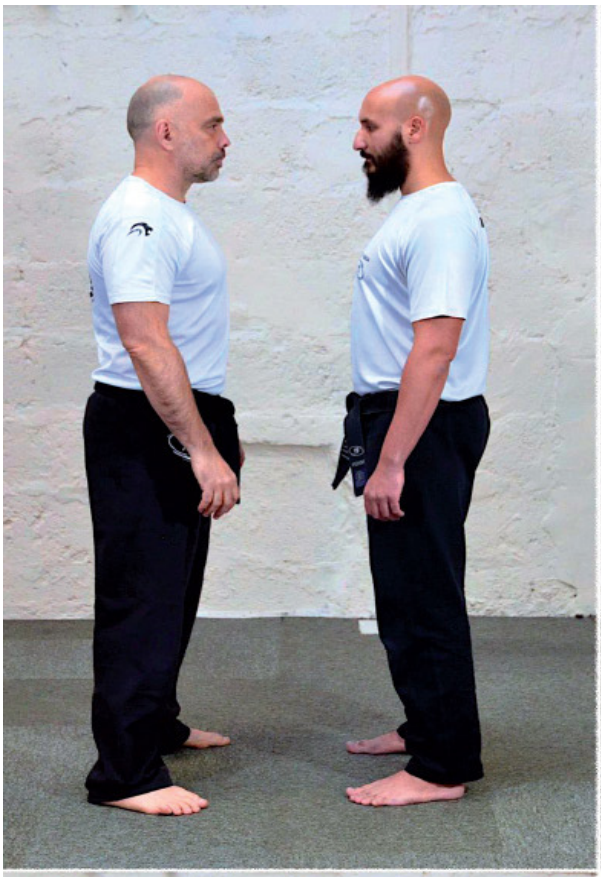


Coup avec la pointe des doigts. Idéal pour toucher des zones très fragiles.

Partie qui frappe : *le bout des doigts.*

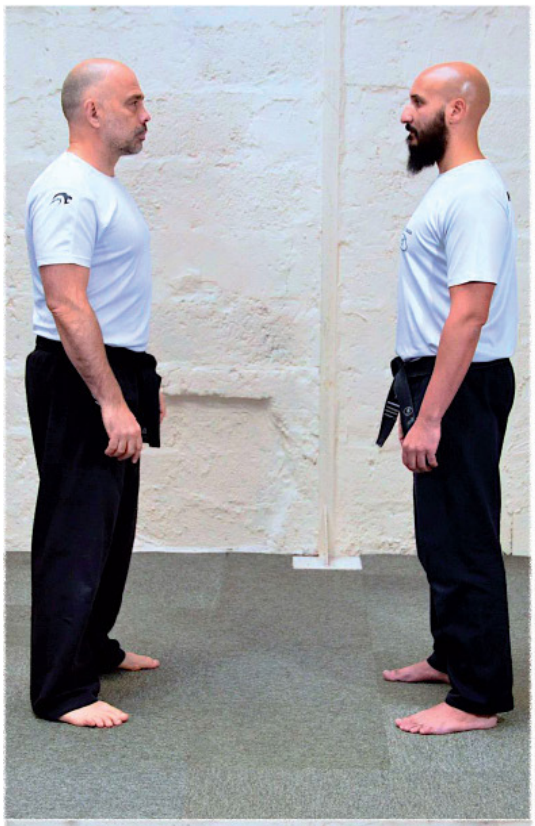
Cibles : *œil, gorge (creux au-dessus du sternum).*

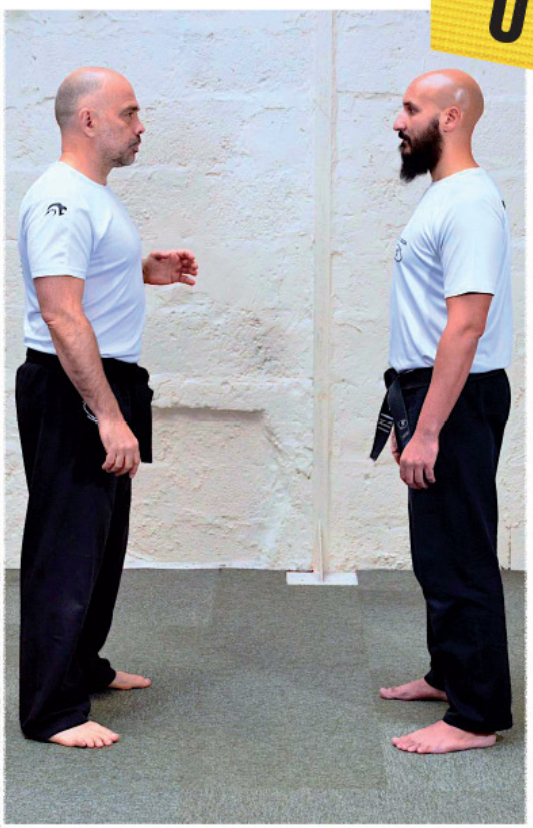
Point clé : *les doigts ne sont ni trop écartés ni trop serrés et légèrement recourbés pour éviter qu'ils se cassent si nous heurtons le front ou le sternum.*



Coup de poing direct en reculant si l’agresseur est proche de nous ou avance. Le bras gauche part en premier, le corps accompagne le mouvement en pivotant pendant que le pied droit recule.

UV#1





Coup de poing direct en avançant si l’agresseur est loin de nous.

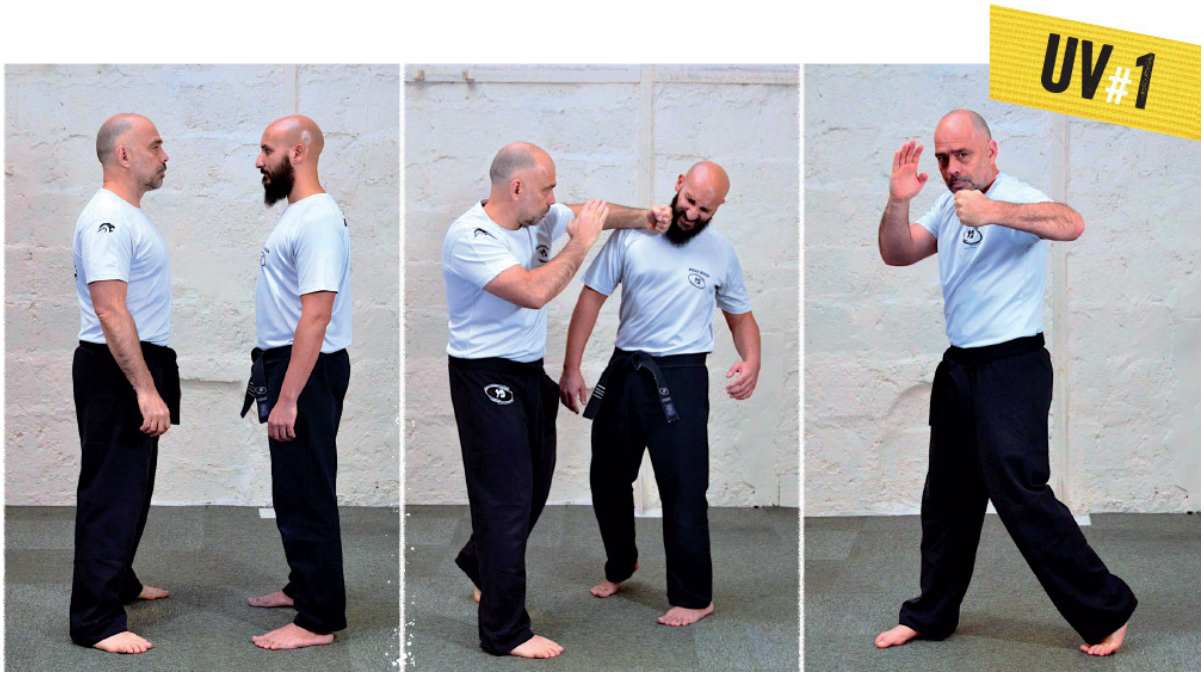
À Paris, dans une rame de métro, un matin de mai, à une heure de pointe, j'étais assis sur un strapontin. Un homme ivre tenant une bouteille de vin vide à la main s'y est repris à trois fois pour la casser sur la barre du métro. Toutes les personnes qui étaient assises à son niveau ont pris peur et se sont mises à courir à l'autre extrémité de la rame. L'agresseur a chargé les personnes fuyantes qui venaient dans ma direction. Je me suis donc retrouvé seul face à lui qui tenait le tesson de bouteille dans la main en me menaçant. Ma réaction première fut de lui assener un coup de poing au visage, ce qui l'a fait tourner sur lui-même. Il s'est retrouvé dos à moi, je l'ai pris en étranglement par l'arrière avec mon bras gauche et j'ai pu saisir son bras armé avec mon bras droit. Je l'ai fait chuter et j'ai pu le désarmer une fois au sol. Ensuite, les forces de l'ordre et les contrôleurs sont venus le chercher au métro Kléber.

Ce fut pour moi un instant de survie et, malgré mon niveau de ceinture jaune à cette époque, le krav maga m'a beaucoup aidé à prendre cette initiative.

Jordan P.

Élève de Trévise de septembre 2012 à juin 2016

Actuellement au club FEKM de Gujan-Mestras



CROCHET

Le crochet est un coup de poing circulaire donné à une distance courte ou moyenne. Il est perturbant pour l'adversaire, car sa trajectoire s'écarte pour revenir sur la cible. Il peut être donné court (bras fléchi à 90 degrés comme dans l'illustration) ou large (angle du bras plus ouvert). C'est un coup très efficace et souvent utilisé dans les bagarres de rue, car il est puissant et peut occasionner un K.-O. La position du poing est proche de la verticale, ce qui permet d'éviter d'exposer le petit doigt pendant le choc. En position neutre au départ, envoyer le bras en premier et le corps accompagne le coup.

Parties qui frappent : *métacarpes de l'index et du majeur, comme pour le coup de poing direct. Le poing est proche de la verticale.*

Cibles :

- *Au visage : pointe du menton, mâchoire, tempe.*
- *Au corps : côtes, foie.*

Points clés :

- *Avant-bras horizontal.*
- *Rotation des hanches + pivot du talon du poing qui frappe.*
- *Poing vertical pour un crochet à distance courte.*

COUPS DU MARTEAU DE CÔTÉ OU DE DOS

Ce coup est donné à une distance moyenne, sur un agresseur placé sur le côté ou dans le dos.

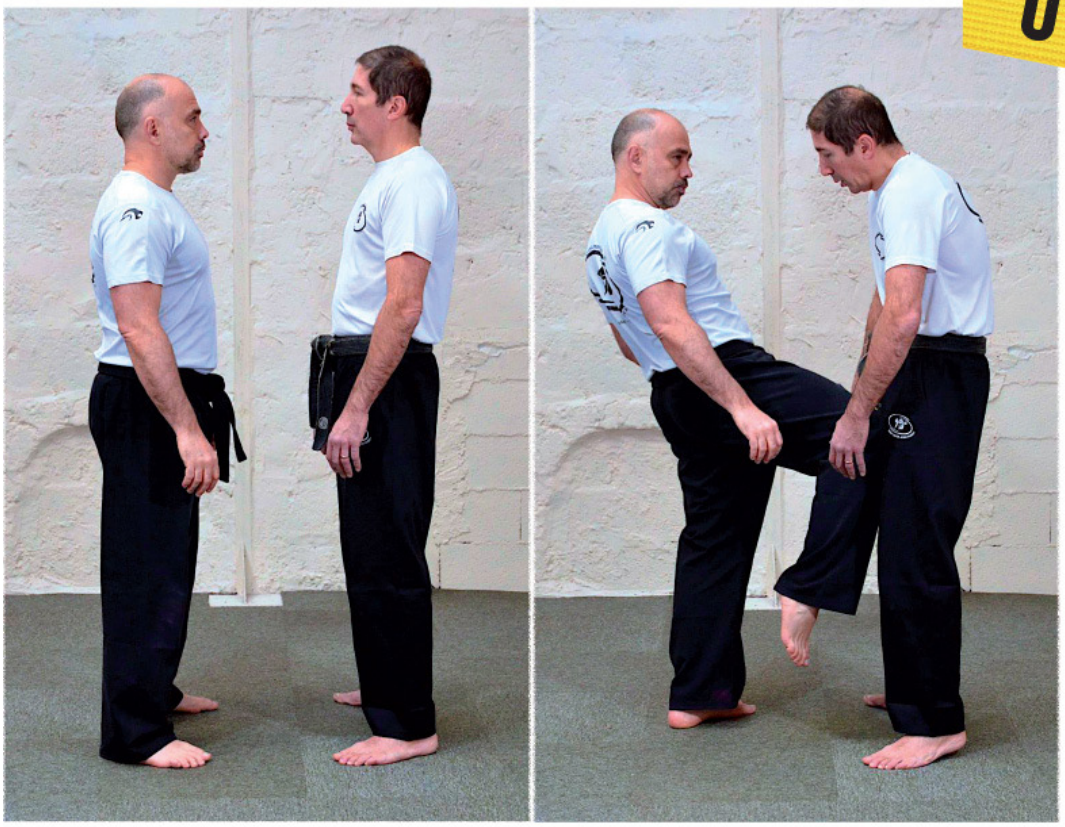
Partie qui frappe : *poing fermé, partie du tranchant externe de la main.*

Cibles : *visage, gorge, plexus, côtes (selon la position).*

Points clés :

- *Le bras part en premier.*
- *Muscles du dos bien contractés à l'impact.*
- *Rotation des hanches et poids de corps sur la jambe du poing qui frappe.*

UV#1



COUPS DE PIED ET DE GENOU, SUR PLACE
OU EN SE DÉPLAÇANT

1 COUP DE GENOU DIRECT

À distance courte, lever le genou sans mouvement préparatoire, basculer le bassin en poussant les hanches et reculer le haut du corps. Cela permet d'augmenter la puissance, la distance de frappe et d'éviter un coup de tête volontaire ou involontaire.

Partie qui frappe : *le haut du genou.*

Cibles : *parties génitales.*

Points clés :

- *Pousser le bassin.*
- *Reculer les épaules.*
- *Le coup arrive sur les testicules par en dessous.*

2 COUP DE GENOU CIRCULAIRE

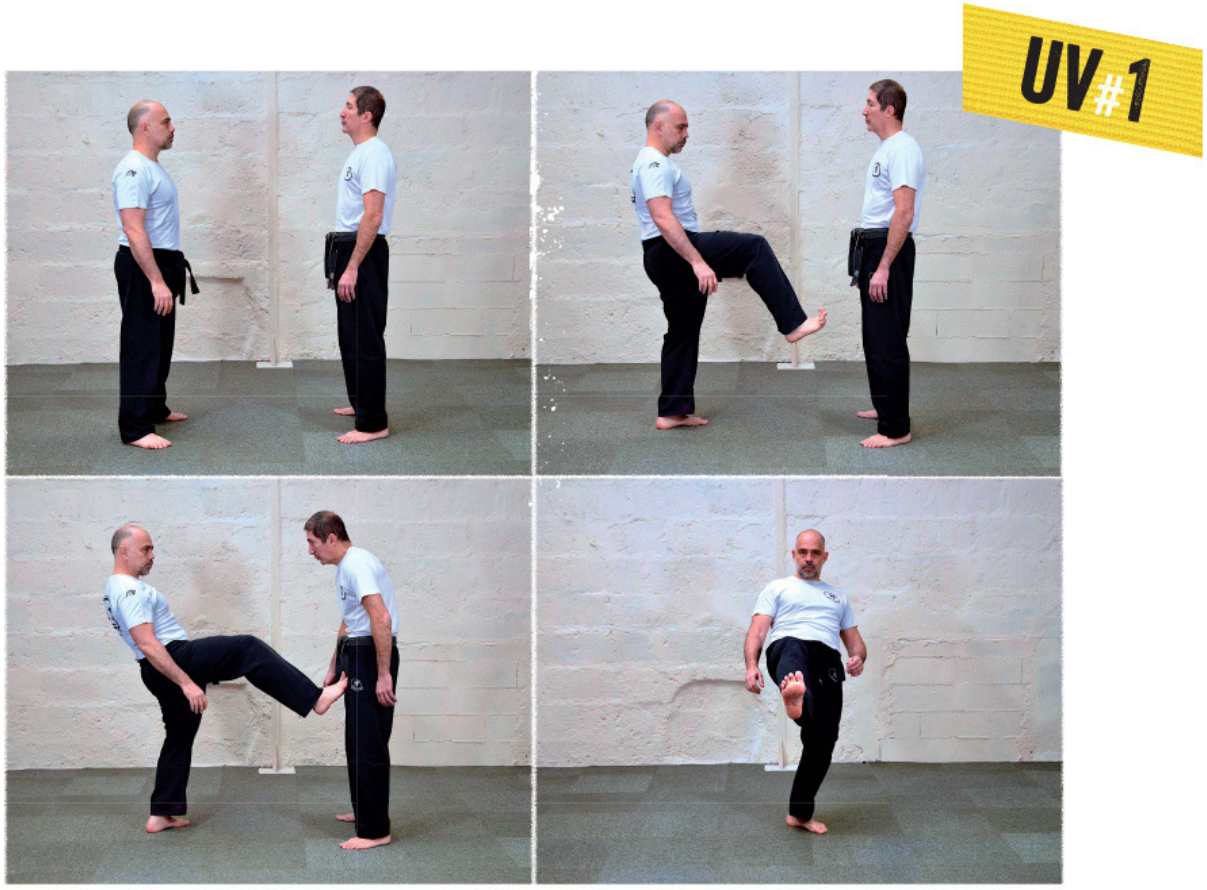
Lever le genou et pivoter le pied d’appui pour engager la hanche et le poids du corps dans la frappe. Ce coup peut être donné avec ou sans saisie de l’agresseur. C’est un coup au corps très puissant.

Partie qui frappe : *le haut du genou.*

Cibles : *côtes.*

Points clés :

- *Pivot du pied d’appui.*
- *Fesses poussées vers l’avant.*



3 COUP DE PIED DIRECT

Le coup de pied direct est la frappe indispensable à maîtriser tant elle est efficace lorsqu'elle est donnée aux parties génitales. Le coup de pied direct aux parties génitales est aussi la frappe qui peut être donnée de la plus longue distance. Comme toutes les frappes, son efficacité n'est pas sûre à 100 %, mais c'est probablement l'une des frappes les plus utiles de l'arsenal de la *self-defense*. Attention, toutefois, pour être efficace, il faut engager le bassin dans la frappe comme pour le coup de genou direct et ne pas frapper avec le

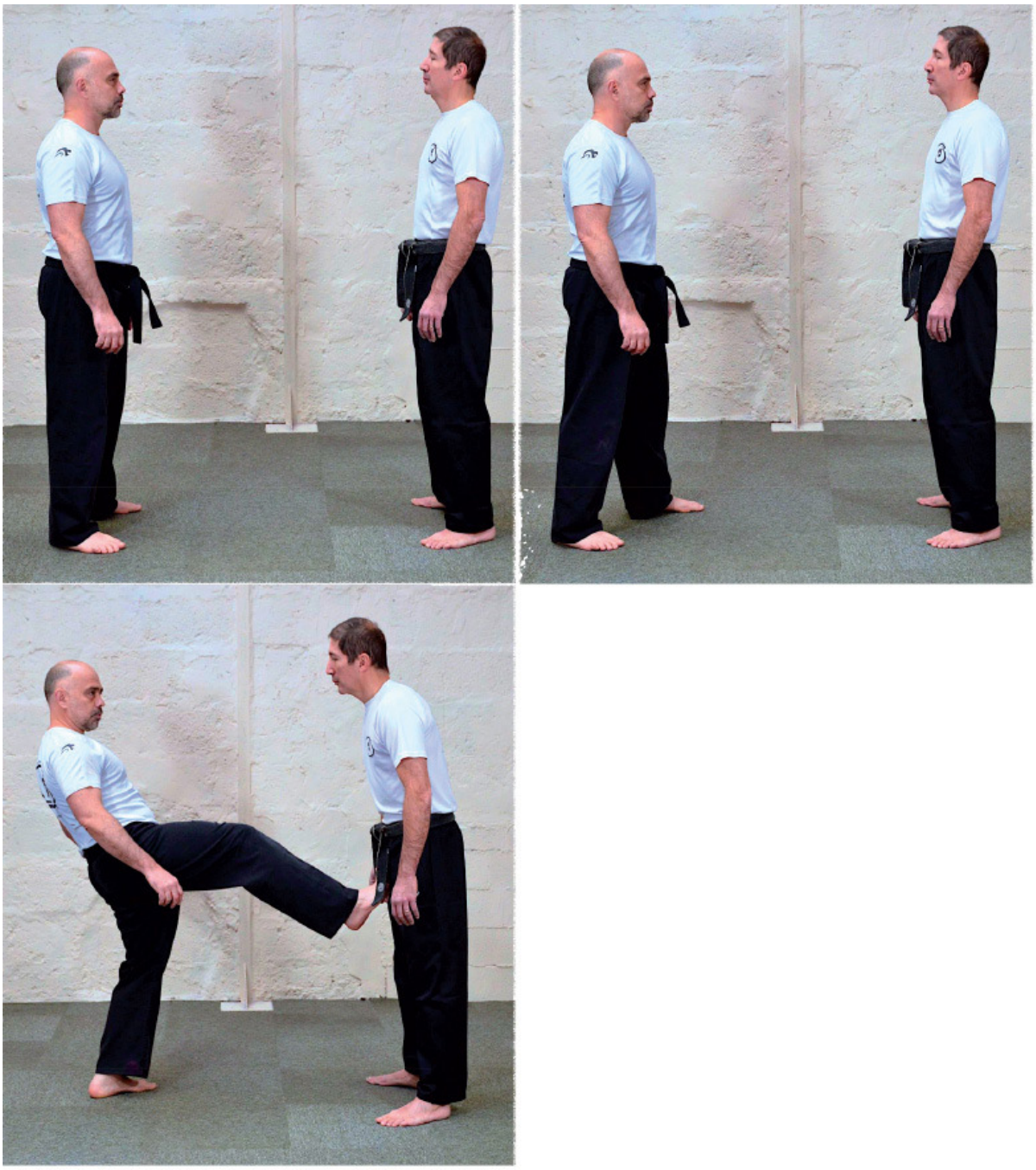
dessus du pied (surface large et plate), mais avec le dessous, orteils retroussés (petite surface dure). Le genou est fléchi à l'impact.

Partie qui frappe : *bol du pied, orteils retroussés (ou tibia uniquement aux parties si la distance est courte et les jambes de l'agresseur, suffisamment écartées).*

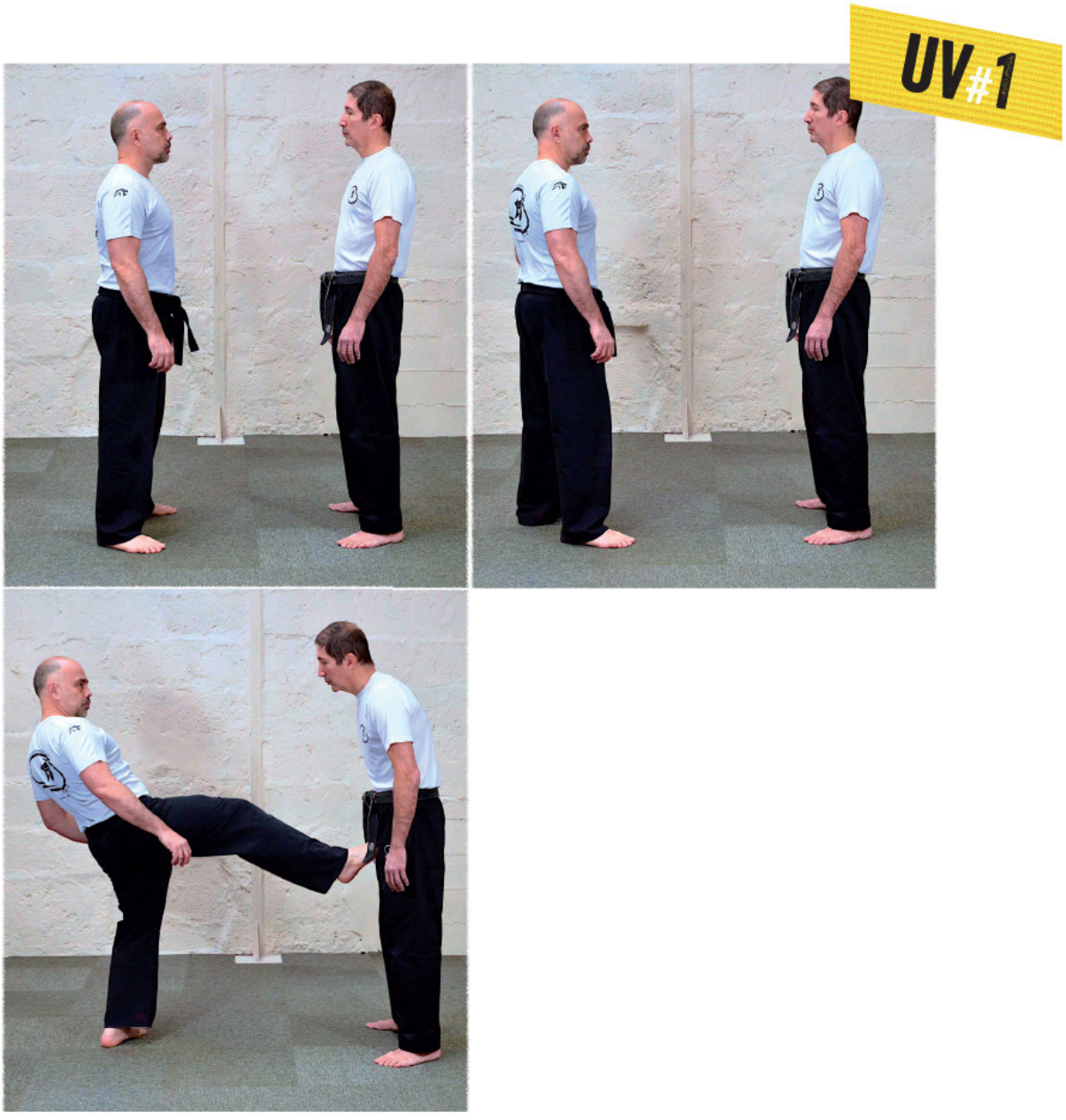
Cibles : *parties génitales, genou, plexus, côtes, visage.*

Points clés :

- *Genou fléchi à l'impact.*
- *Engager le bassin dans la frappe.*
- *Garder les épaules de face.*



Si l’agresseur est un peu loin, avancer et frapper dans le même mouvement.



Si l’agresseur est proche ou avance, reculer et frapper.

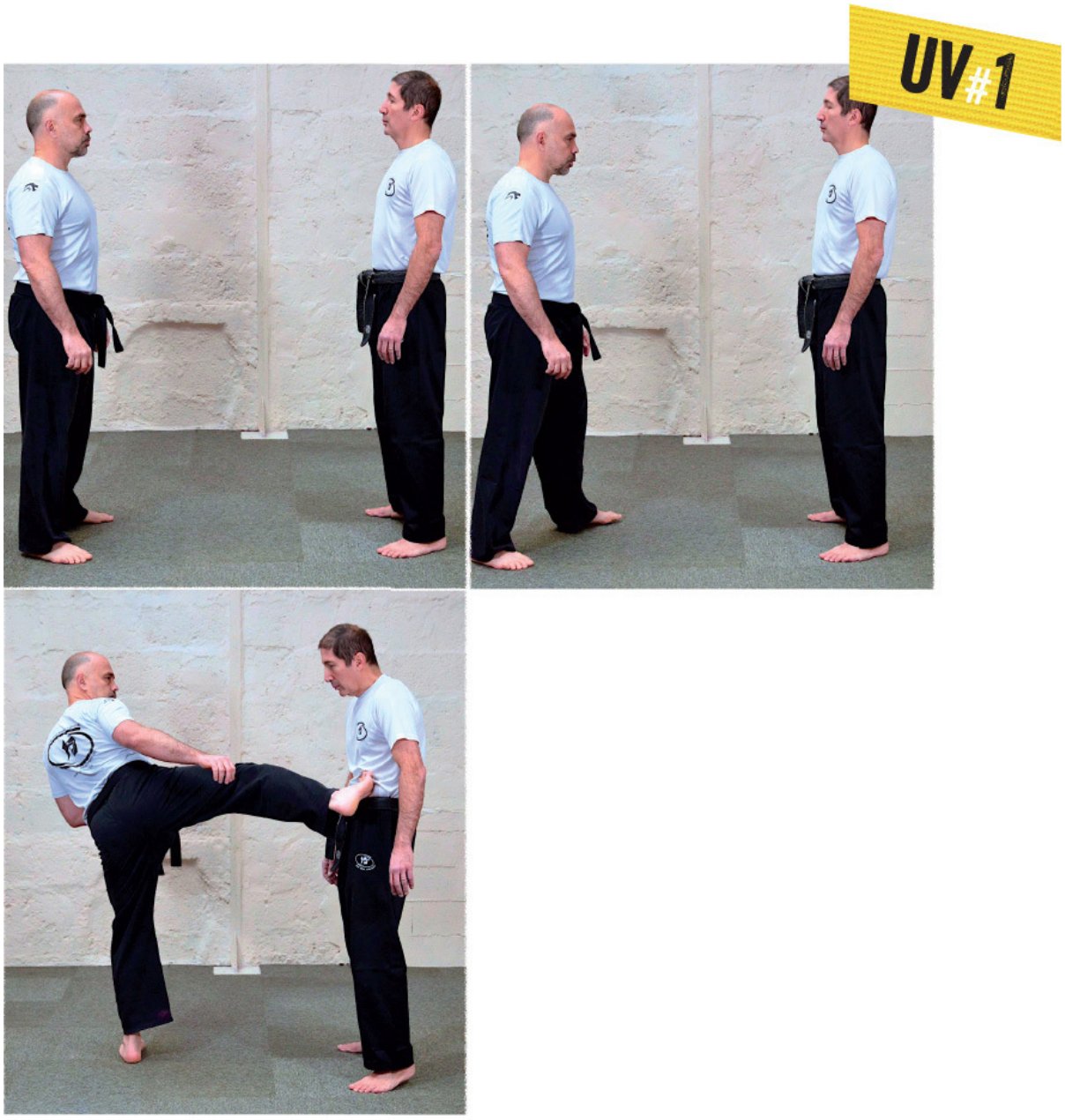
4 COUP DE PIED CIRCULAIRE

Parties qui frappent : *dessus du pied (pour cibles molles), bol du pied (orteils retroussés), tibia si la distance est plus proche.*

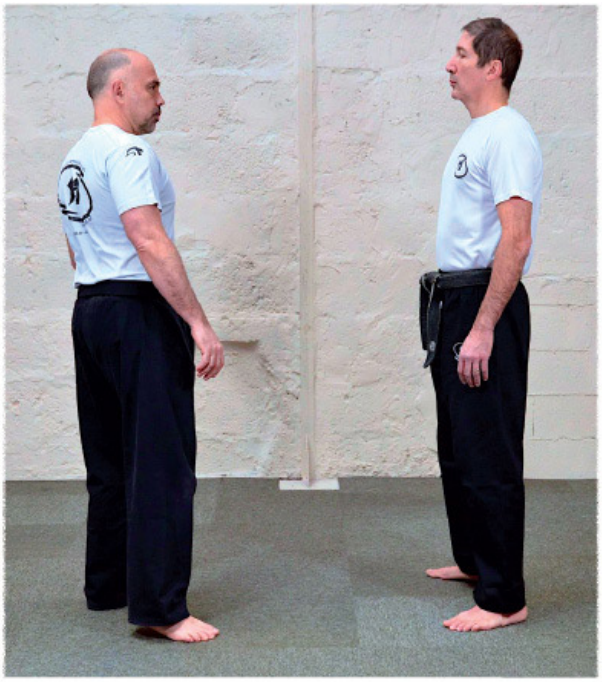
Cibles : *genoux, côtes, visage, parties génitales (si l'agresseur est de profil).*

Points clés :

- *Pivot du pied d'appui.*
- *Bassin engagé dans la frappe.*
- *Genou fléchi à l'impact.*



Si l’agresseur est trop loin, avancer et frapper.



Si l’agresseur est trop loin, avancer et frapper.

5 COUP DE PIED DE CÔTÉ

Parties qui frappent : *talon, tranchant externe du pied.*

Cibles : *genoux, ventre, plexus, gorge, visage.*

Points clés :

- *Armer le genou à 45 degrés en direction de la cible.*
- *Pivot du pied d’appui et bassin engagé.*
- *Genou fléchi à l’impact.*

Pour que le coup soit efficace, la trajectoire du talon doit rester sur un axe et ne pas faire de mouvement circulaire.

UV#1

6 COUP DE PIED DIRECT ARRIÈRE

Partie qui frappe : *talon.*

Cible : *ventre.*

Points clés :

- *Regarder avant d'attaquer.*
- *Frapper dans le ventre, une cible large, car la vision avec un seul œil fait perdre en précision.*
- *Se pencher en avant permet de frapper plus haut et plus fort.*

TEMPS DE RÉACTION

C’est le temps nécessaire entre la perception d’un stimulus et la réponse physique. Le cerveau (1) perçoit le danger, (2) l’analyse, (3) choisit une réponse, (4) commande la réaction, puis (5) le corps se met enfin en mouvement.

Exactement comme pendant la conduite : perception du véhicule qui freine, analyse et décision puis action musculaire sur la pédale de frein.

En *self-defense* : perception de l’attaque, analyse et décision, puis action musculaire avec le mouvement de défense.

Le temps de réaction est réduit si l’on anticipe le danger et est augmenté par l’effet de surprise ainsi que par la consommation de drogues, d’alcool ou de médicaments.

Par exemple, si l’agresseur donne un coup de poing, au départ du coup :

1) Le défenseur perçoit le mouvement.

2) Le cerveau analyse ce geste. Ici, c’est un coup de poing direct.

3) Il choisit alors la meilleure réponse possible. Si vous êtes bien entraîné contre ce type d’attaques, la réponse est immédiate et efficace. Si l’attaque est inconnue, la réponse est plus longue et probablement moins efficace.

4) La commande est transmise au corps.

5) Le corps démarre le mouvement de défense. Depuis la phase (1), le coup de poing s’est considérablement rapproché. S’il est trop proche, il est trop tard pour l’esquiver ou l’intercepter.

En conséquence, plus l’agresseur est proche, moins nous avons de temps pour nous défendre et plus nous risquons d’être touchés !

À distance courte, celui qui prend l’initiative de l’action a un avantage considérable et touchera sans doute l’adversaire. Mais si l’agresseur doit se déplacer pour nous toucher, ce temps supplémentaire fera toute la différence. Autrement dit, plus l’agresseur est loin, plus nous avons du temps pour percevoir, analyser et réagir efficacement.

L’EFFET DE SURPRISE

C’est une réaction cognitive à une situation soudaine et inattendue engendrant stupeur et désorganisation mentale pendant un temps plus ou moins long. L’effet de surprise augmente considérablement le temps de réaction.

DÉFENSES

ARRÊT DE L'AGRESSEUR QUI AVANCE À L'AIDE D'UN DIRECT LÉGER AVEC LA PAUME ET LES DOIGTS SANS CAUSER DE DOMMAGES

Les agresseurs qui ont l'habitude de se battre savent utiliser à leur avantage l'effet de surprise. Comme nous l'avons vu, à distance courte, le premier des deux qui déclenche une attaque touchera presque certainement l'autre ou, au minimum, prendra l'avantage. Même si vous êtes parfaitement entraîné, votre temps de réaction jouera contre vous et vous serez touché !

Il ne faut donc pas se mettre dans des situations impossibles. Si l'agresseur est menaçant et proche, vous avez trois possibilités :

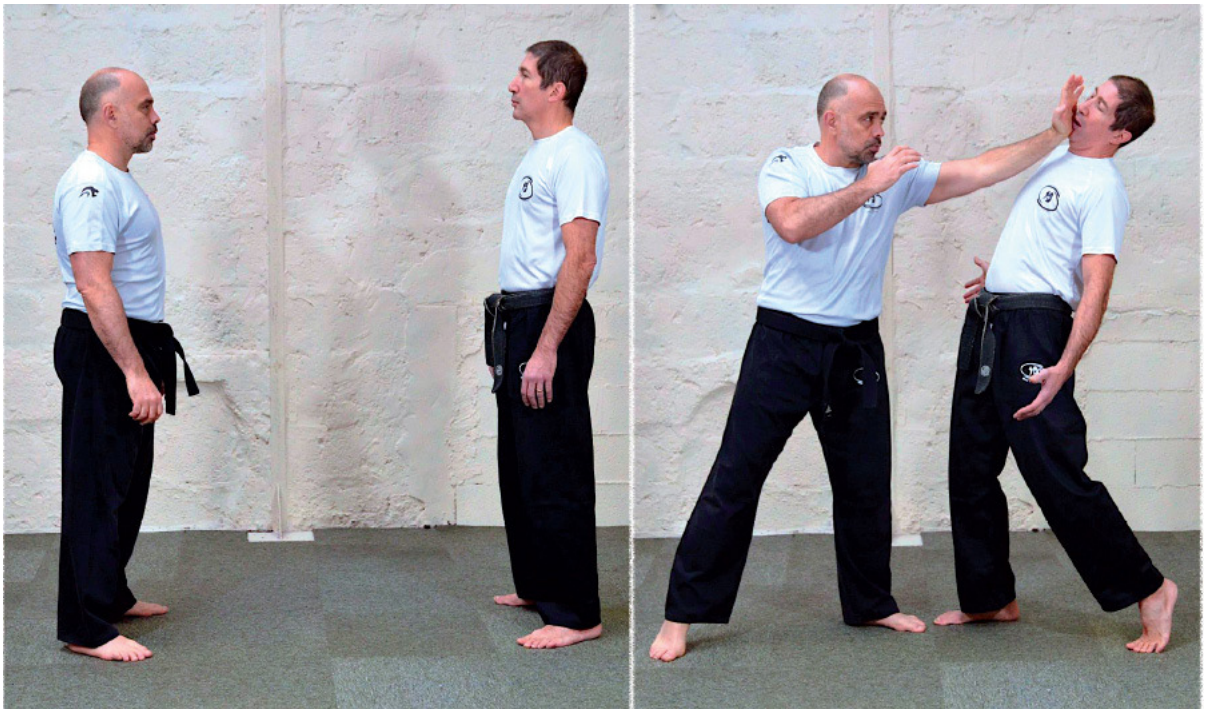
• espérer que ça se passe bien.

• l'attaquer le premier et prendre l'avantage. Attention à la légitime défense.

• le repousser pour récupérer votre distance de sécurité et ainsi avoir la possibilité de vous défendre. Si vous le repoussez, visez la gorge.

Il aura mal et saura que vous ne vous laisserez pas faire. Plus il doutera, mieux ce sera pour la suite.

Ce mouvement simple et très efficace permet de repousser un agresseur menaçant. L’agresseur avance de façon menaçante. Le repousser en pique de la main gauche à la gorge et reculer le pied droit de façon à s’éloigner dans le même temps. Possibilité de frapper avec la paume au visage.



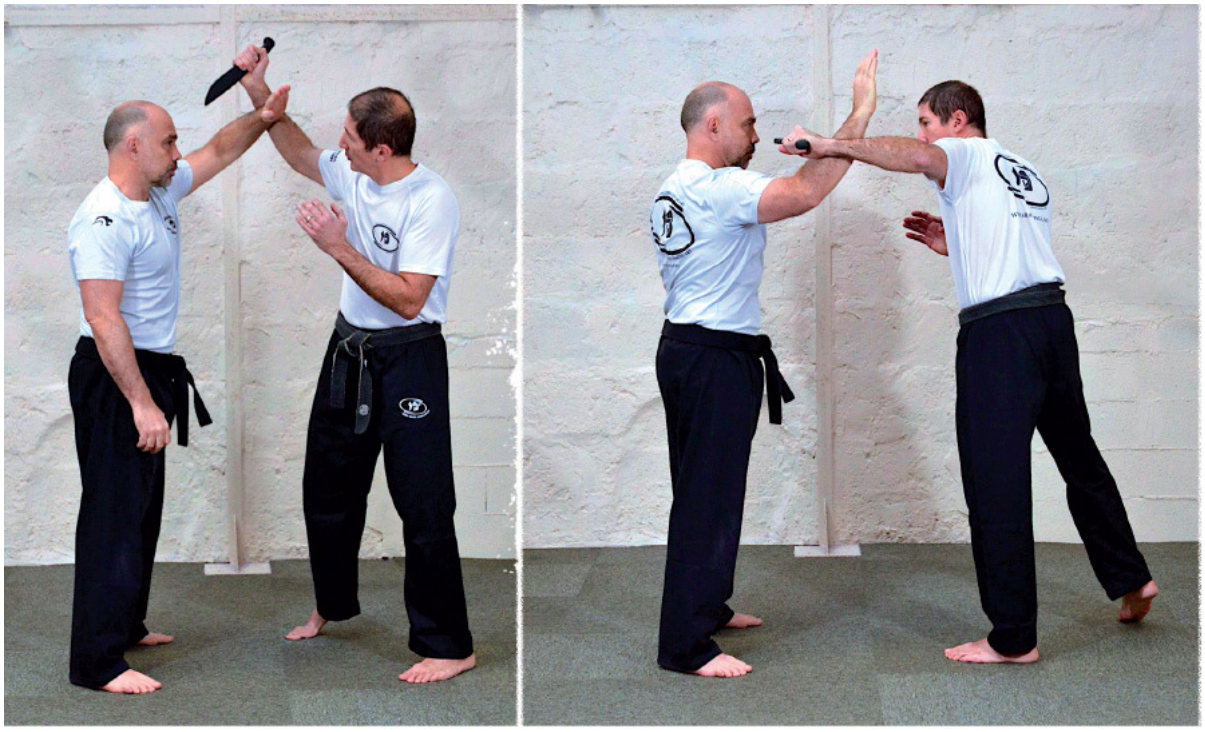
Même exercice en avançant si la distance le permet.

J’étais videur en discothèque dans les années 1990. Durant une soirée, j’ai dû intervenir pour sortir un gars ivre qui commençait à être agressif. Je l’ai retourné et étranglé pour le maîtriser quand un de ses amis est arrivé vers moi, énervé et bien trop proche.

Possibilité de frapper sur place également.

Je l’ai repoussé avec les doigts dans la gorge. Le type a reculé de trois pas en se tenant le cou et m’a laissé effectuer mon travail. C’était la première fois que j’utilisais réellement cette technique, son efficacité m’a convaincu.

L’auteur



360 DEGRÉS ET 360 DEGRÉS AVEC CONTRE SIMULTANÉ

Face à un coup, il y a deux types de réflexes : esquiver ou parer. L’esquive sera vue plus tard. Le 360 degrés consiste à parer un coup circulaire : coup de poing ou de couteau. Les techniques du krav maga sont souvent transversales. On utilise les mêmes gestes pour contrer des attaques à mains nues ou au couteau. Cela permet de simplifier les réactions. Huit fois sur dix, le couteau n’est pas vu par le défenseur (effet tunnel, couteau caché, etc.). Le défenseur voit un coup de poing et c’est un coup de couteau qui arrive. Les défenses contre les coups de poing doivent fonctionner également contre un coup de couteau. Voyons comment utiliser et améliorer ce réflexe.

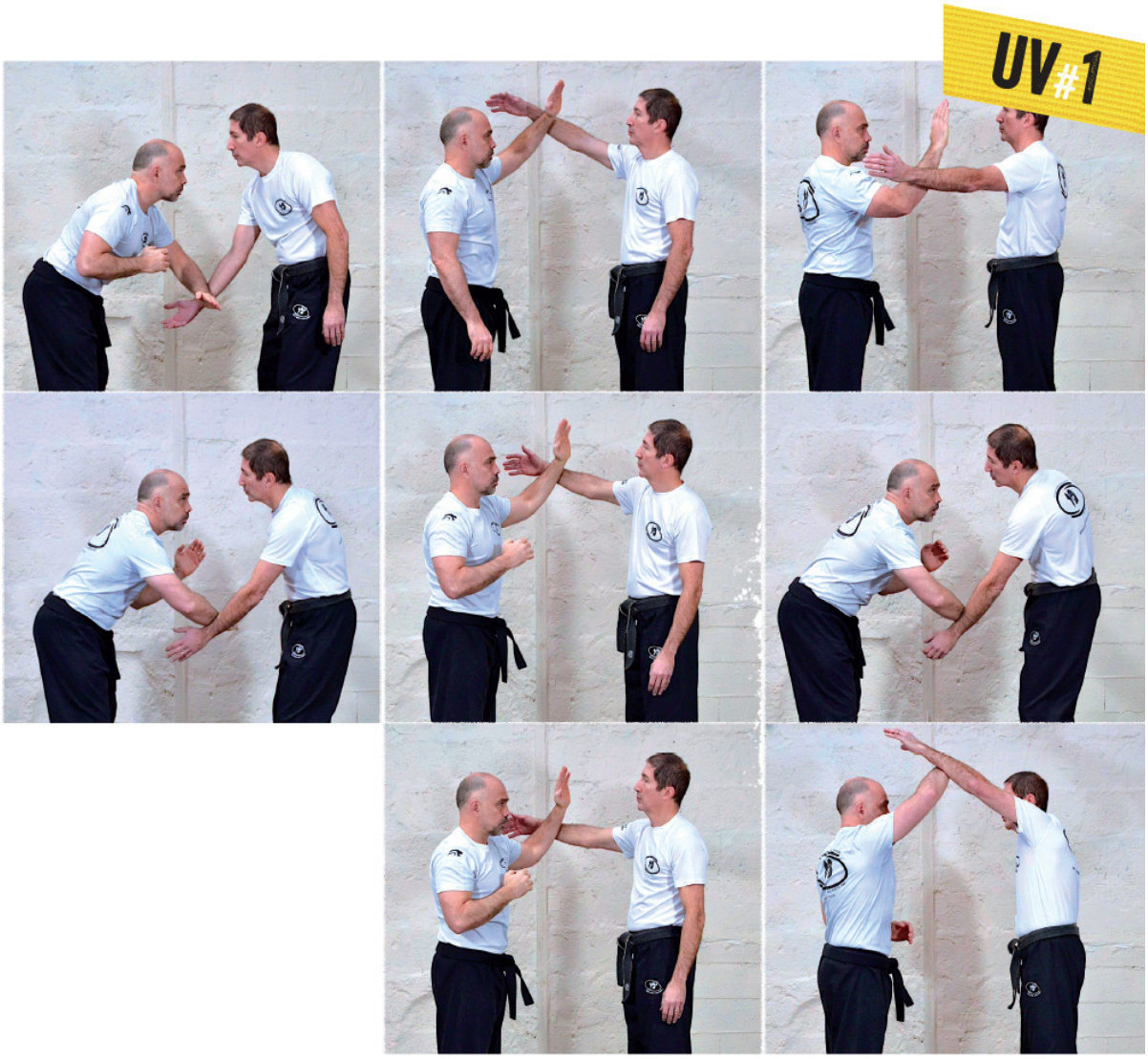
Bloquer le coup avec l’avant-bras. Il faut veiller à garder un angle de bras de 90 degrés environ pour éviter d’être touché si l’angle est trop fermé ou pour éviter que la main armée glisse si l’angle est trop ouvert (bras tendu).

Si le coup arrive en bas, se pencher en avant est indispensable pour créer de l’espace entre une éventuelle lame et le ventre.

Points clés :

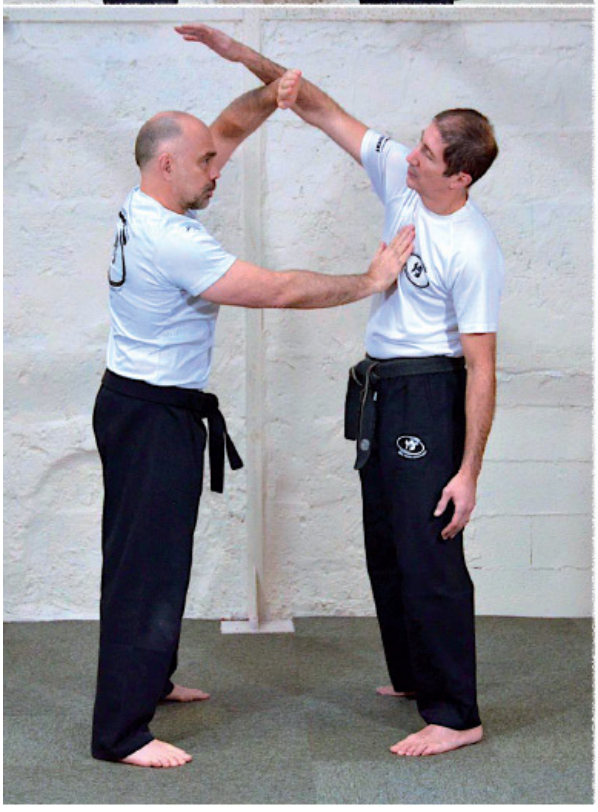
- *Angle de bras à 90-100 degrés.*
- *Se pencher en avant lorsque le coup arrive en bas.*
- *Vision périphérique.*

Détail des positions des bras.



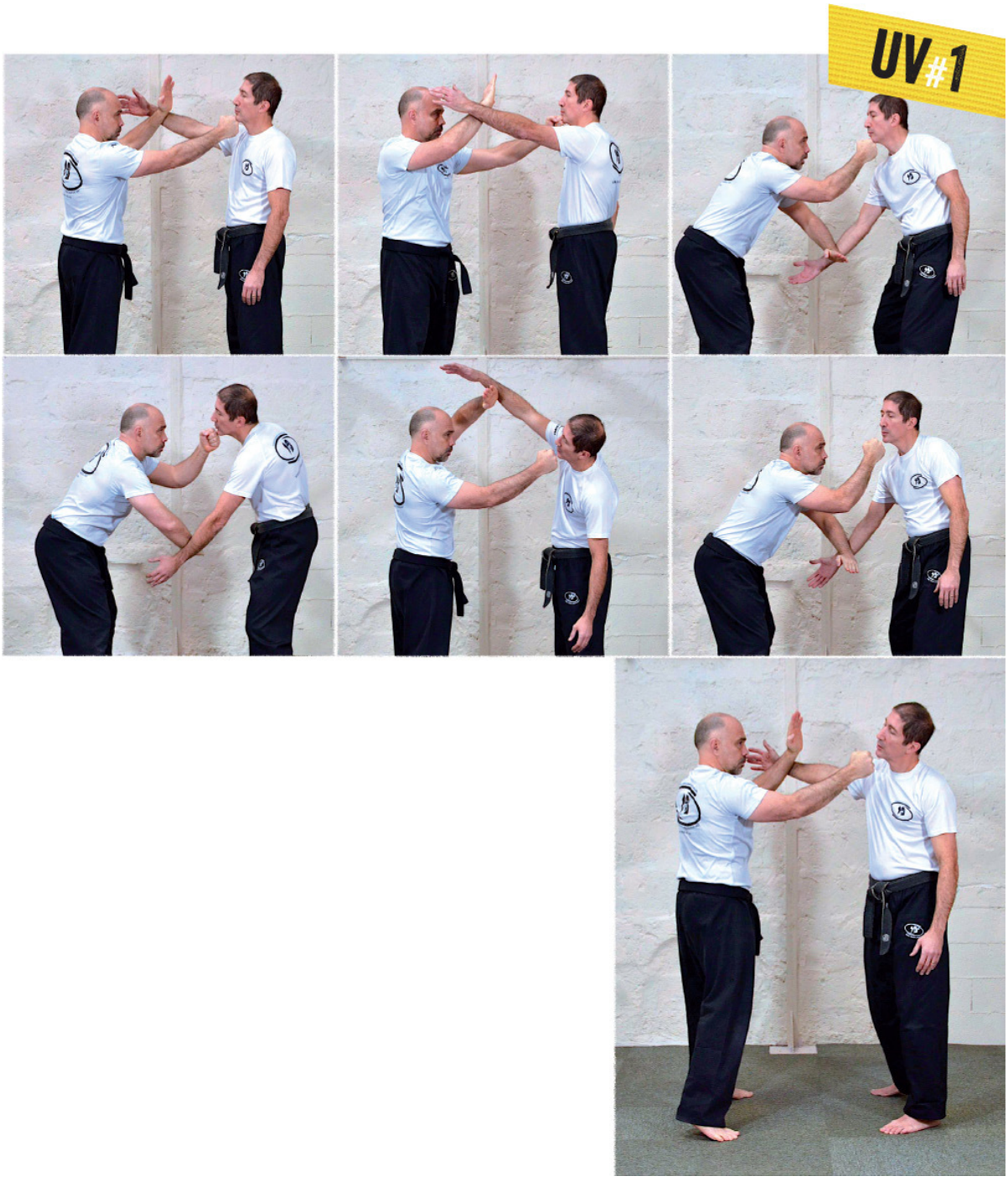
Afin d’améliorer les réflexes, il faut s’exercer à bloquer des coups aléatoires à mains nues.

Pour cet exercice, notre partenaire enchaîne des coups circulaires avec les bras tendus. Le défenseur bloque en 360 degrés. Pour réussir cet exercice, il est indispensable d’utiliser la vision périphérique qui permet de capter beaucoup plus d’informations : regarder l’ensemble et ne surtout pas focaliser sur le coup qui arrive.



Lorsque l’exercice est maîtrisé, ajouter le contre simultané. Le but est d’avoir le réflexe de défendre et d’attaquer en même temps.

S’entraîner d’abord en touchant la poitrine avec la paume de l’autre main (plus facile et plus sécuritaire pour le partenaire).



Puis en donnant un coup de poing direct sur cible avec un contrôle parfait.

Points clés :

- *La frappe arrive le plus tôt possible, le poing est vertical.*
- *Lorsque l’attaque est haute ou horizontale, les épaules peuvent pivoter légèrement.*
- *Lorsque l’attaque est basse, les épaules restent de face.*

DÉFENSE CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE

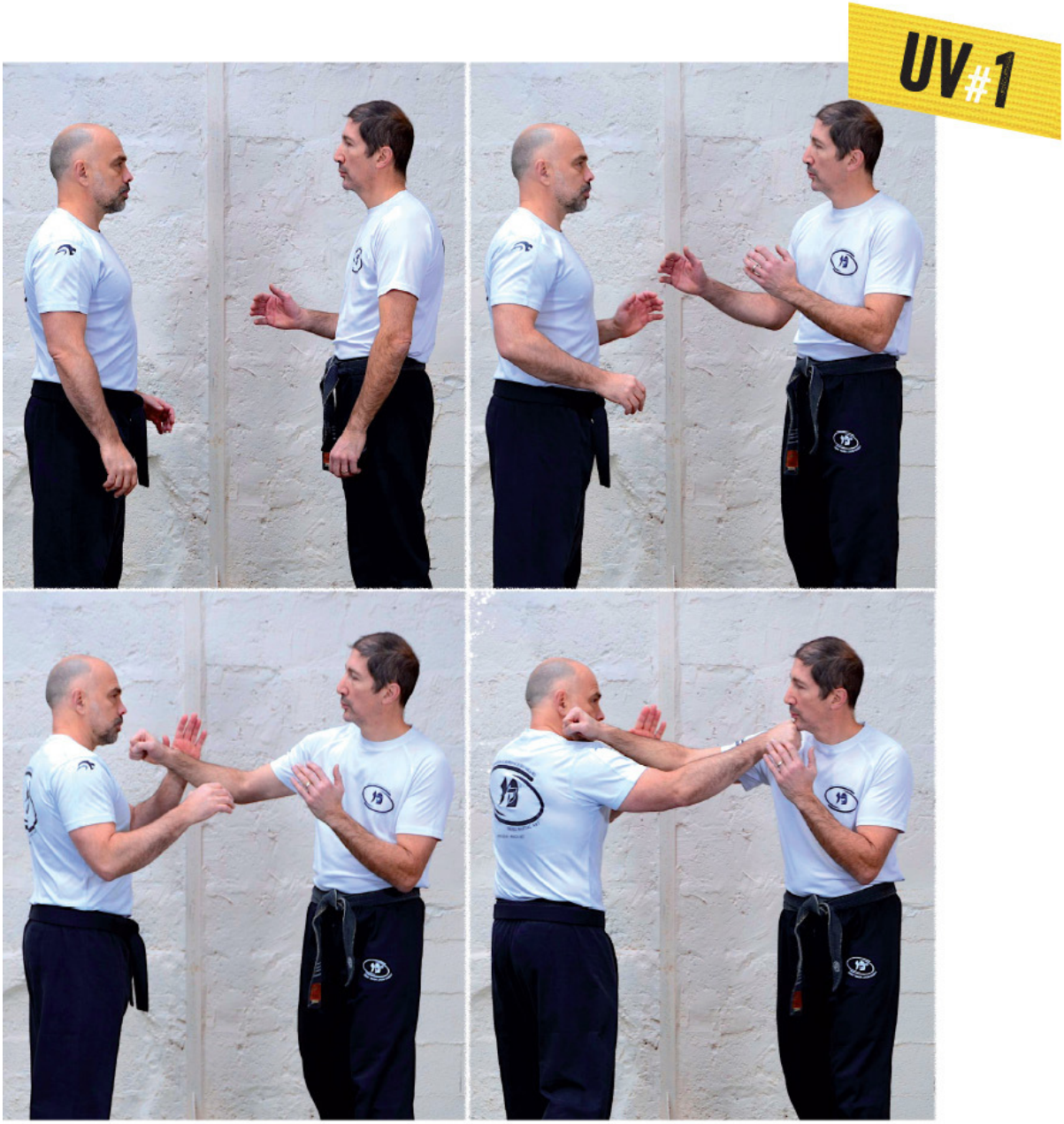
1 DÉFENSE INTÉRIEURE DE LA PAUME

L’agresseur donne un coup de poing direct du gauche au visage. Le défenseur pare le coup avec sa paume droite (main en vis-à-vis) en le déviant vers l’intérieur.

Même exercice de l’autre main.

Points clés :

- *Anticiper : ne pas attendre que le coup arrive.*
- *Ne pas pousser le bras attaquant trop loin.*



2 CONTRE SIMULTANÉ

L’agresseur attaque en coup de poing direct du droit au visage. Le défenseur dévie le coup avec sa main gauche et contre-attaque simultanément avec un coup de poing direct de la main droite au visage.

Même technique de l’autre main.

Points clés :

- *Dévier le coup avec la main en vis-à-vis.*
- *Le coup de poing direct arrive le plus tôt possible.*
- *Mettre le poids du corps dans la frappe.*

PRINCIPE DU KRAV MAGA

Nous avons vu avec le 360 degrés que, face à un coup circulaire, la défense consiste à bloquer le coup et à attaquer dans l’axe, au

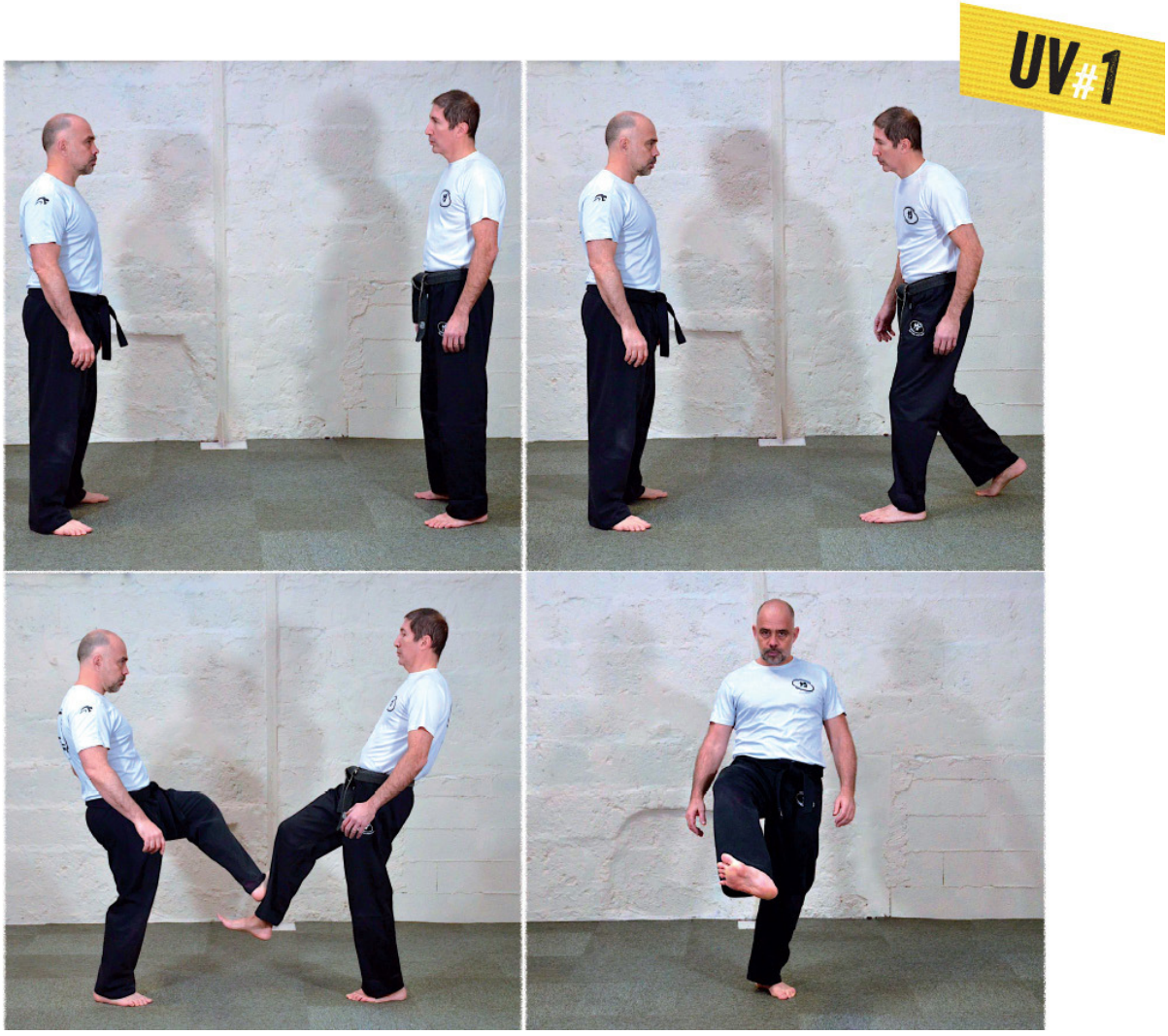
centre. Nous retrouverons ce principe dans de nombreuses défenses (attaque au bâton, au couteau, en coup de pied, etc.).

Ici, face à un mouvement direct, la défense consiste à dévier l'attaque. Nous pouvons extraire un principe général de ces deux exemples :

– Contre une attaque circulaire : bloquer, avancer, frapper.

– Contre une attaque directe : dévier le coup, se décaler, frapper.

Ainsi, pour l'œil du défenseur, la quantité de coups possibles se résume en deux trajectoires : l'attaque est directe dans l'axe ou circulaire.



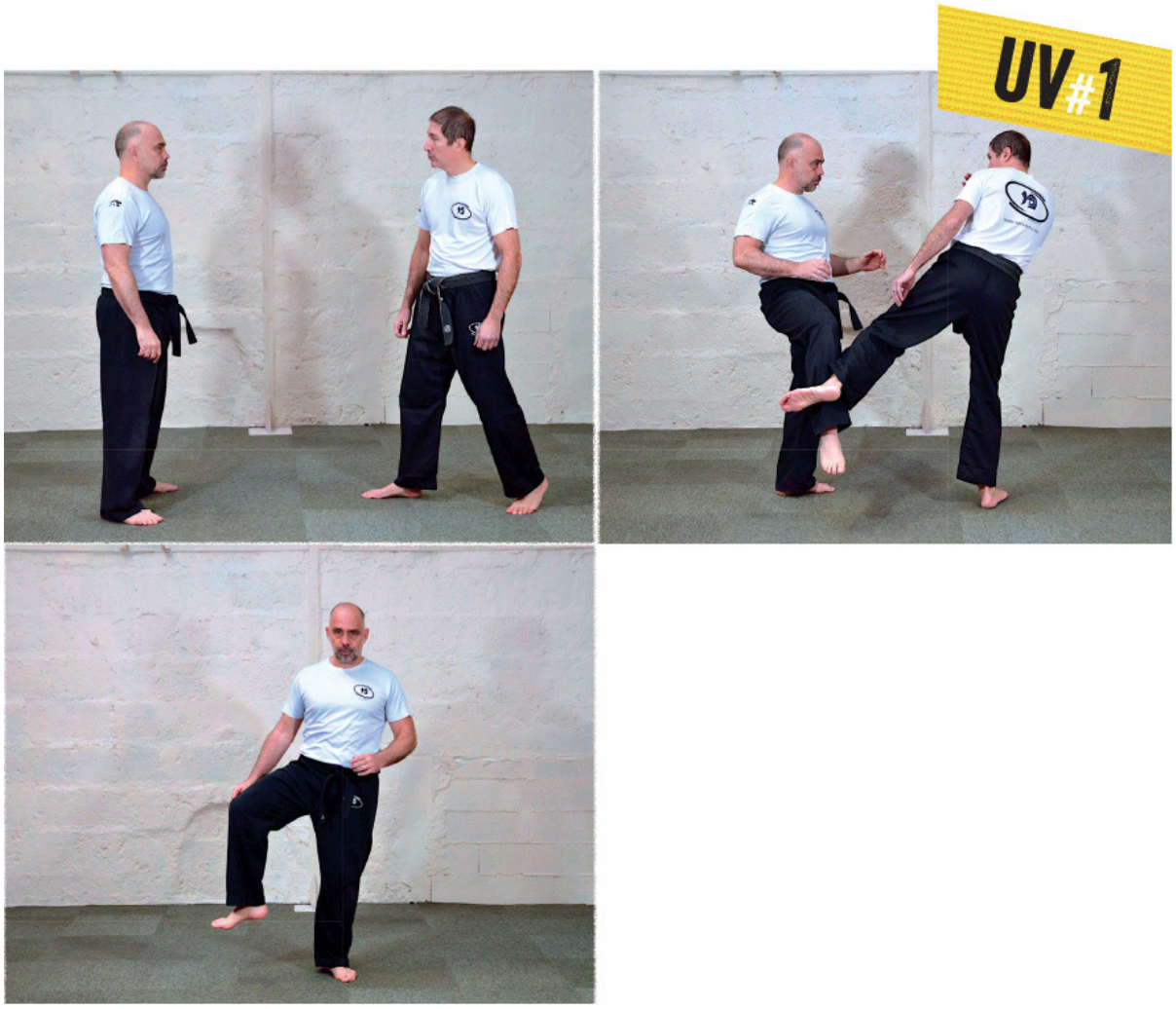
DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT BAS

Bloquer avec le plat du pied, le talon tourné vers l’intérieur. Si l’agresseur est trop proche, nous n’aurons pas le temps de faire cette défense. Nous en verrons une autre dans la ceinture orange.

Points clés :

- *Bloquer avec le dessous du pied.*
- *Talon tourné vers l’intérieur.*
- *Utiliser indifféremment le pied droit ou gauche.*

Si l’agresseur est sur le côté, bloquer avec le pied dans sa position naturelle.



DÉFENSES CONTRE UN LOW-KICK
(COUP DE PIED CIRCULAIRE BAS)

1 BLOCAGE AVEC LE TIBIA

Le coup est bloqué avec le haut du tibia (partie solide sous le genou). L'impact se fait sur le pied de l'agresseur (partie fragile).

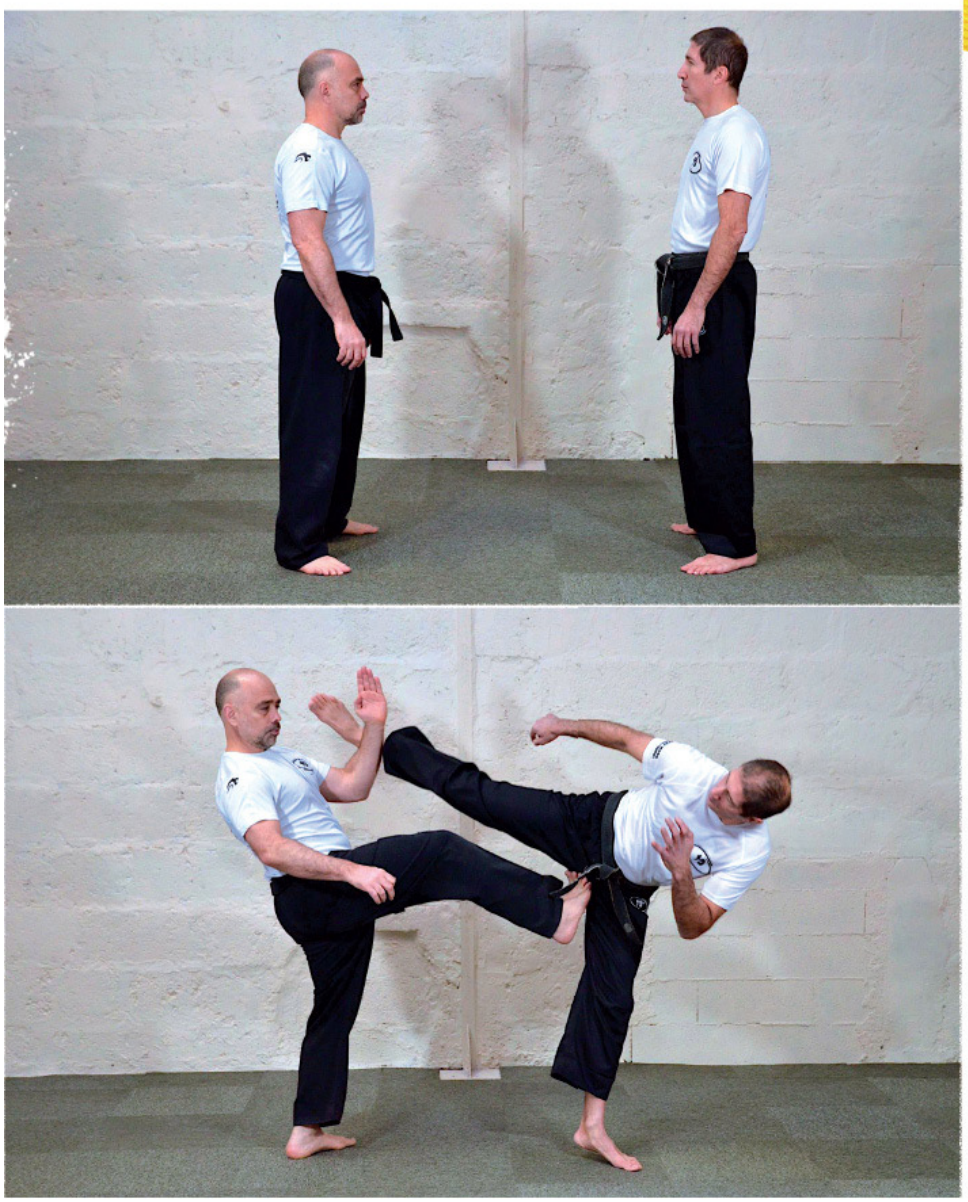
Points clés :

- *Bloquer avec le haut du tibia sur le pied de l’agresseur.*
- *Faire un mouvement court : ne pas lever le genou trop haut pour éviter le risque de balayage.*

2 COUP DE PIED DIRECT AUX PARTIES GÉNITALES

Si le timing le permet, attaquer en coup de pied direct aux parties génitales avec une jambe ou l'autre sans se préoccuper du low-kick. Il s'agit d'un contre simultané parfait : trajectoire directe contre trajectoire circulaire (plus longue). L'attaque est aussi la défense. On peut frapper indifféremment d'une jambe ou de l'autre.

UV#1



DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED CIRCULAIRE AU-DESSUS DE LA CEINTURE

Même technique que contre la défense low-kick vue au-dessus, mais avec un blocage du coup de pied par l’avant-bras. L’agresseur donne un coup de pied circulaire droit au-dessus de la ceinture. Bloquer avec la partie extérieure de l’avant-bras gauche et contrer en coup de pied direct aux parties génitales de la jambe droite ou gauche, au choix.

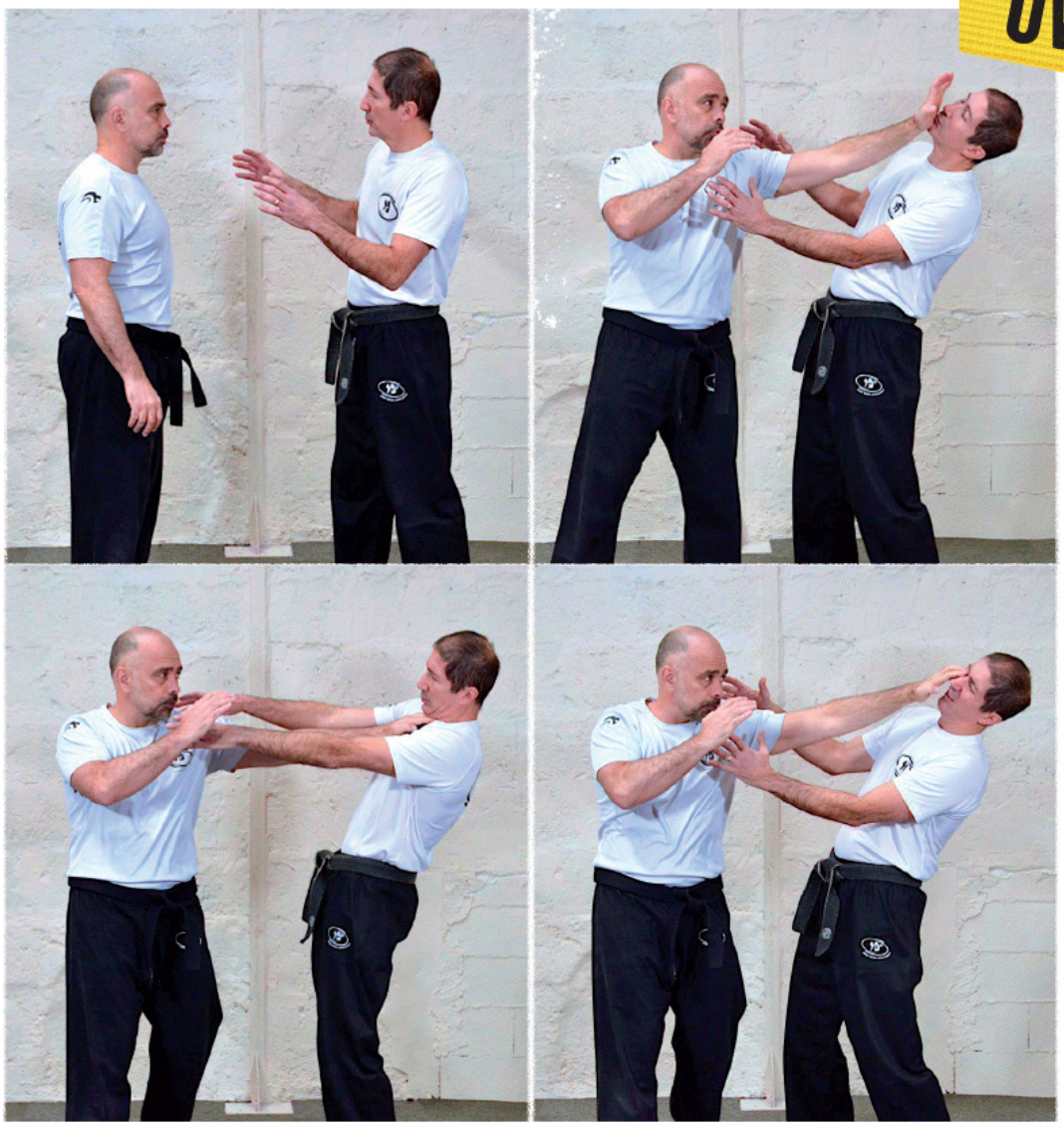
UV#2
DÉFENSES CONTRE LES SAISIES
Se dégager des différentes saisies

Dans ce chapitre, nous verrons des défenses contre des étranglements. Ce type d'agressions est courant, il peut entraîner l'inconscience en quelques secondes, puis la mort. La réaction de défense doit être très rapide et ferme.

PRINCIPE DU KRAV MAGA

En krav maga, l'idée est d'éviter la confrontation et, si nous n'avons pas le choix, de faire le maximum pour que le combat dure le moins longtemps possible. Autrement dit, d'éviter « la bagarre » autant que possible. Plus on s'installe dans l'opposition, plus on augmente le risque de blessures ou de devoir faire face à d'autres opposants. Pour cette raison, notre contre-attaque doit être la plus rapide et décisive possible. Par exemple, si l'on est saisi, plutôt que de lutter et d'amener au sol notre agresseur, on préférera le frapper aux parties génitales pour se dégager de son étreinte et se sauver.

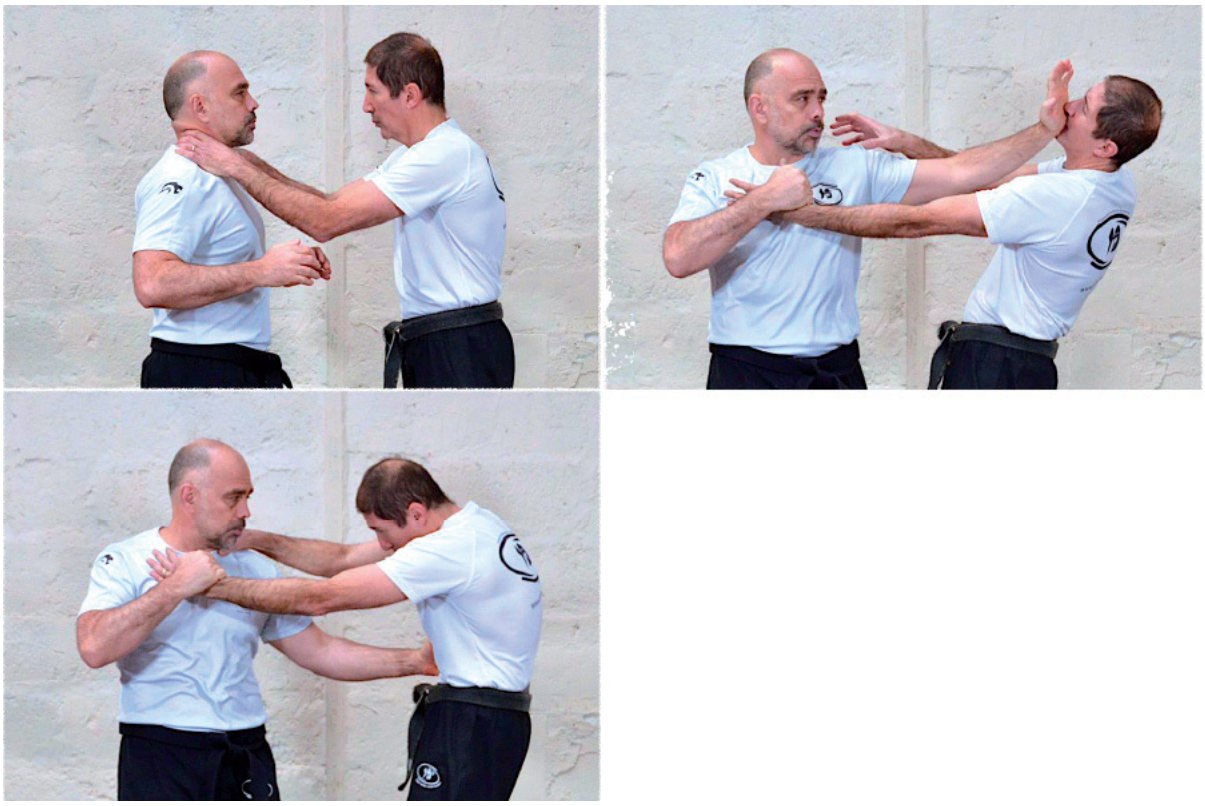
UV#2



DÉGAGEMENT D’ÉTRANGLEMENT DE FACE

1 ARRÊT DE L’AGRESSEUR AVANT L’ÉTRANGLEMENT

Si la tentative d’étranglement est perçue, agir aussitôt, en donnant un coup de paume au visage ou en pique à la gorge ou à l’œil.



2 ÔTER UNE MAIN ET CONTRE-ATTAQUE SIMULTANÉE DE L’AUTRE

Si la saisie n’est pas encore très affirmée, dégrafer une main et frapper de l’autre main en coup de paume au visage. Le dégrafage est détaillé dans la technique suivante.

Possibilité de frapper en coup de poing au plexus.

UV #2

3 CROCHETAGE DES MAINS ET COUP DE GENOU

En cas d’étranglement, le réflexe courant est de porter ses mains au cou pour faire relâcher l’étreinte et récupérer l’air. Respirer. Le krav maga utilise ce réflexe et l’améliore.

PRINCIPE DU KRAV MAGA

Plutôt que d’utiliser la force, ce sont la vitesse et la contre-attaque de points vulnérables qui sont privilégiées.

Décrocher les deux mains de l’agresseur avec les mains positionnées « en grappins », placées près des pouces de l’agresseur. Garder les pouces collés et, sans saisir, d’un mouvement sec (vitesse et force), tirer les coudes vers l’arrière (pas vers le bas) en donnant dans le même temps un coup de genou aux parties génitales. L’objectif du mouvement des mains est de desserrer l’étreinte pour que le sang et l’oxygène puissent alimenter normalement le cerveau.

Points clés :

- *Pouces collés + mouvement rapide et sec.*
- *Tirer les deux coudes vers l'arrière.*
- *Coup de genou simultané.*

En 2017, une de mes élèves, Lisa C., ceinture verte à l'époque, s'est fait suivre un soir, rue de la République à Lyon. L'agresseur l'a rattrapée et étranglée contre un mur. Cette technique qu'elle avait maintes fois répétée est ressortie instinctivement. Elle a eu le bon réflexe en faisant ce qu'elle avait appris en cours. Après le coup de genou aux parties génitales, elle a enchaîné avec un coup de coude au visage et s'est enfuie. Dans son témoignage, elle expliquera que tout s'est déroulé rapidement sans qu'elle y pense.

L'auteur

UV#2

DÉGAGEMENT D’UNE PRISE DE COU DE CÔTÉ

L’agresseur enroule son bras droit autour du cou du défenseur, agrippe ses deux mains et passe ses deux pieds devant ce dernier, profitant ainsi d’une position très forte. Il ne s’agit pas d’un étranglement, mais d’une étreinte.

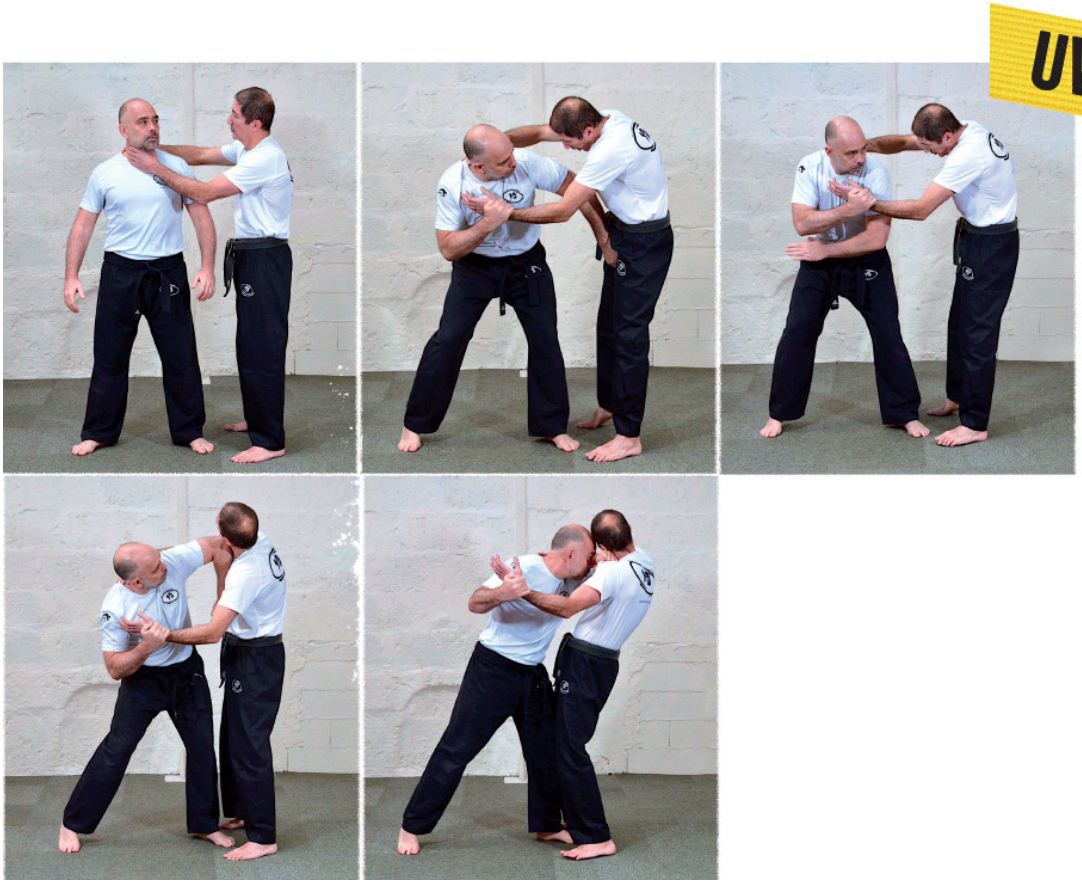
PRINCIPE DU KRAV MAGA

Plus le défenseur réagit tôt, moins l’agresseur a le temps de se positionner et plus la défense est efficace.

Frapper immédiatement aux parties génitales avec la paume droite, pouce collé, en avançant la jambe droite et, dans le même temps, repousser l’agresseur en attaquant un point sensible de sa tête : presser son œil ou sous son nez, ou tirer ses cheveux ou sa barbe. Ne pas lâcher la pression avant qu’il soit au sol.

Points clés :

- *Être offensif, les deux mains attaquent simultanément.*
- *C’est la douleur qui repousse l’agresseur vers l’arrière.*
- *Amener l’agresseur au sol.*



DÉGAGEMENT D’ÉTRANGLEMENT DE CÔTÉ

Si l’agresseur est sur la gauche, dégrafer la main gauche de l’agresseur avec la main droite. Le pouce est collé, la main est solide en grappin et le mouvement est rapide et sec. Dans le même temps, frapper aux parties génitales avec la paume de la main la plus proche en se penchant légèrement en avant puis enchaîner avec un coup de coude au corps ou au visage. Possibilité d’enchaîner avec un coup de tête.

Points clés :

- *Décrocher la main et frapper en même temps.*
- *Se pencher légèrement en avant.*

DÉGAGEMENT D’ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE SUR PLACE OU TIRÉ

Pencher légèrement le buste vers l’avant pour éviter de se faire cambrer en arrière et amener au sol.

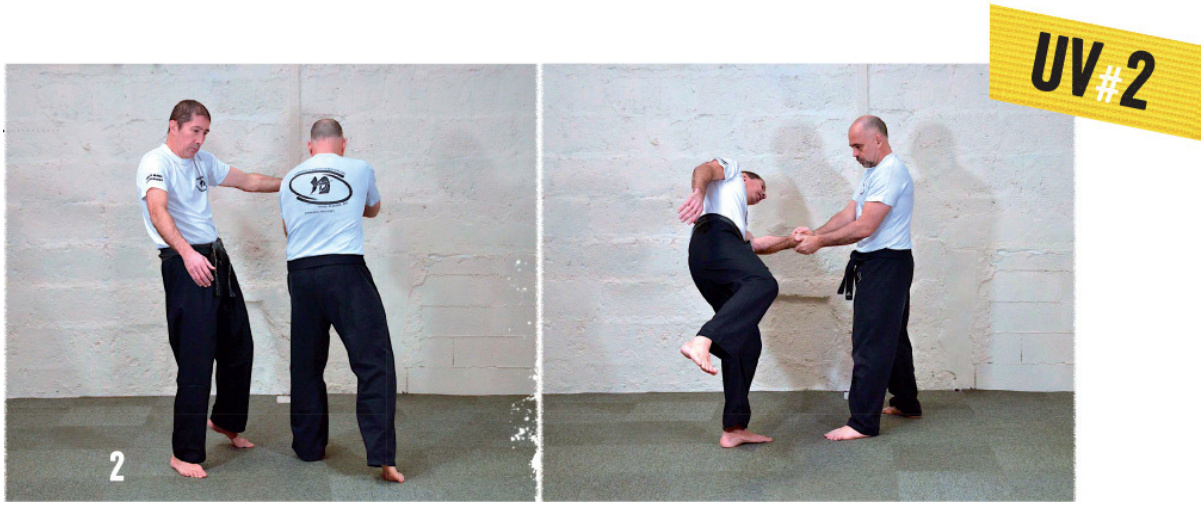
UV#2

Décrocher les deux mains de l’agresseur en positionnant les mains en grappins et, dans le même temps, décaler le pied gauche vers l’arrière gauche pour se désaxer.

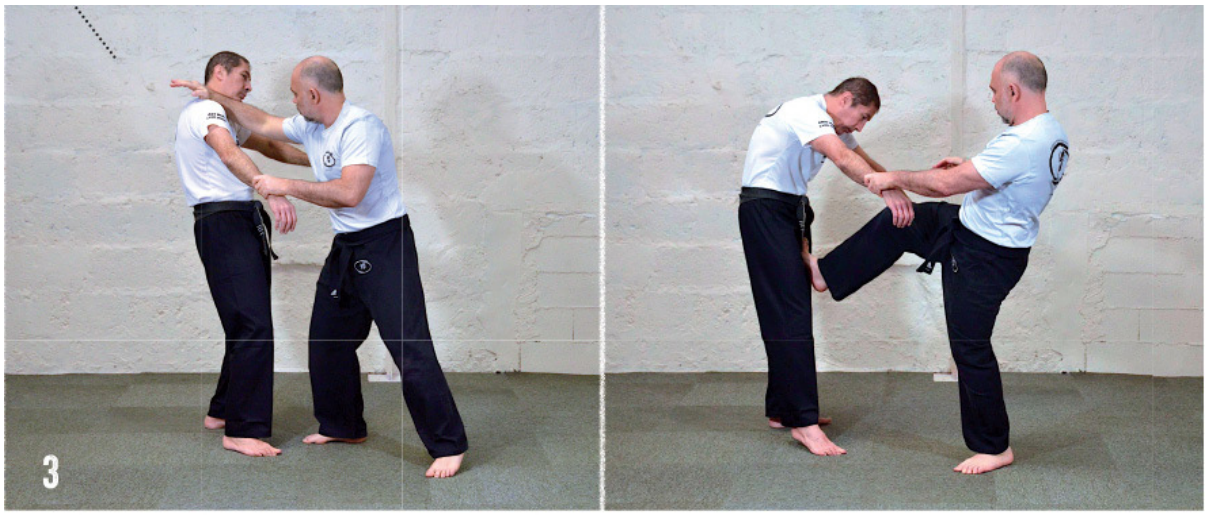
Puis contre-attaquer avec un coup de paume de la main droite aux parties génitales en engageant le poids du corps dans la frappe.

Et terminer l’action avec un coup de coude au corps ou au visage. **Plusieurs options possibles :**

Option 1 : avancer la jambe gauche et donner un coup de pied direct arrière de la jambe droite.



Option 2 : pivoter vers la gauche en maintenant le poignet de l'agresseur à deux mains pour lui faire une clé de poignet.

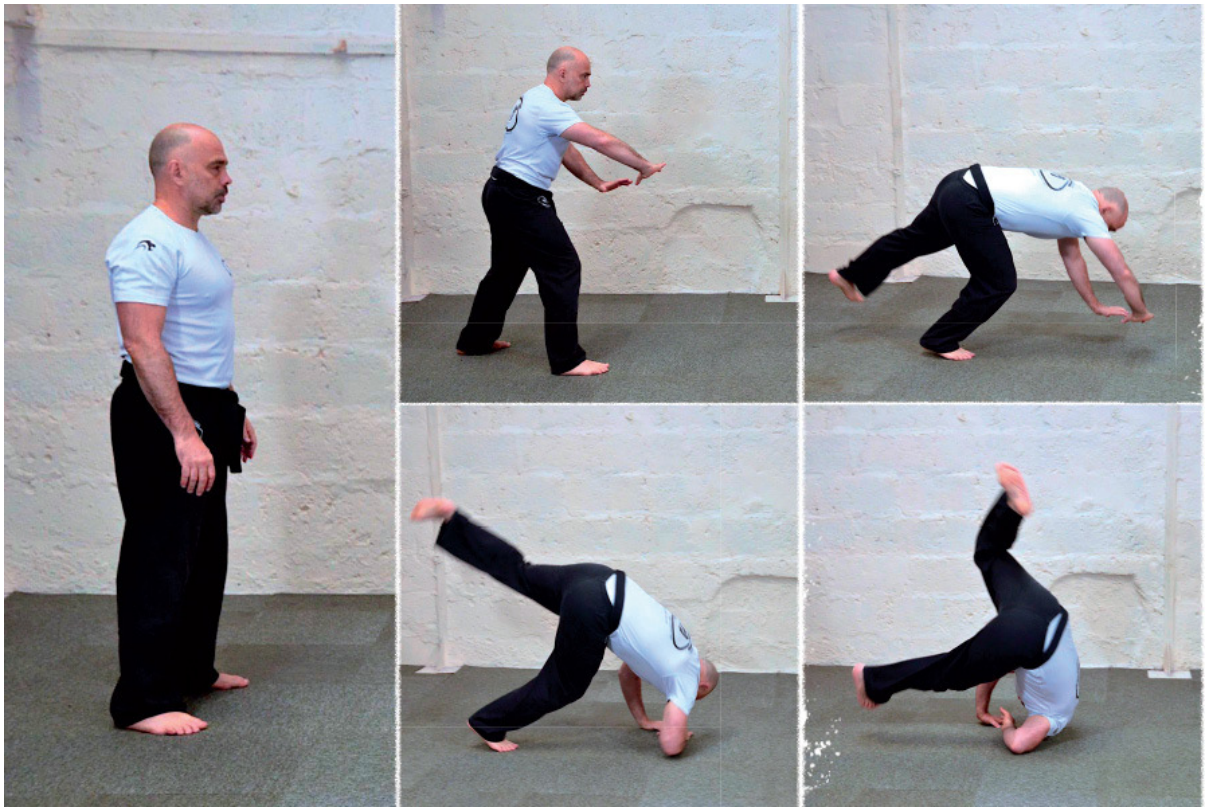


Option 3 : pivoter vers la droite et contrôler l'agresseur avec un coup d'avant-bras à la gorge puis lui donner un coup de pied direct aux parties génitales.

Points clés :

- *Pencher le haut du corps vers l’avant.*
- *Décrocher les mains d’un mouvement sec.*
- *Prendre une position forte et stable, genoux fléchis.*

UV #3
CHUTES
ET ROULADES
Tomber sans se blesser

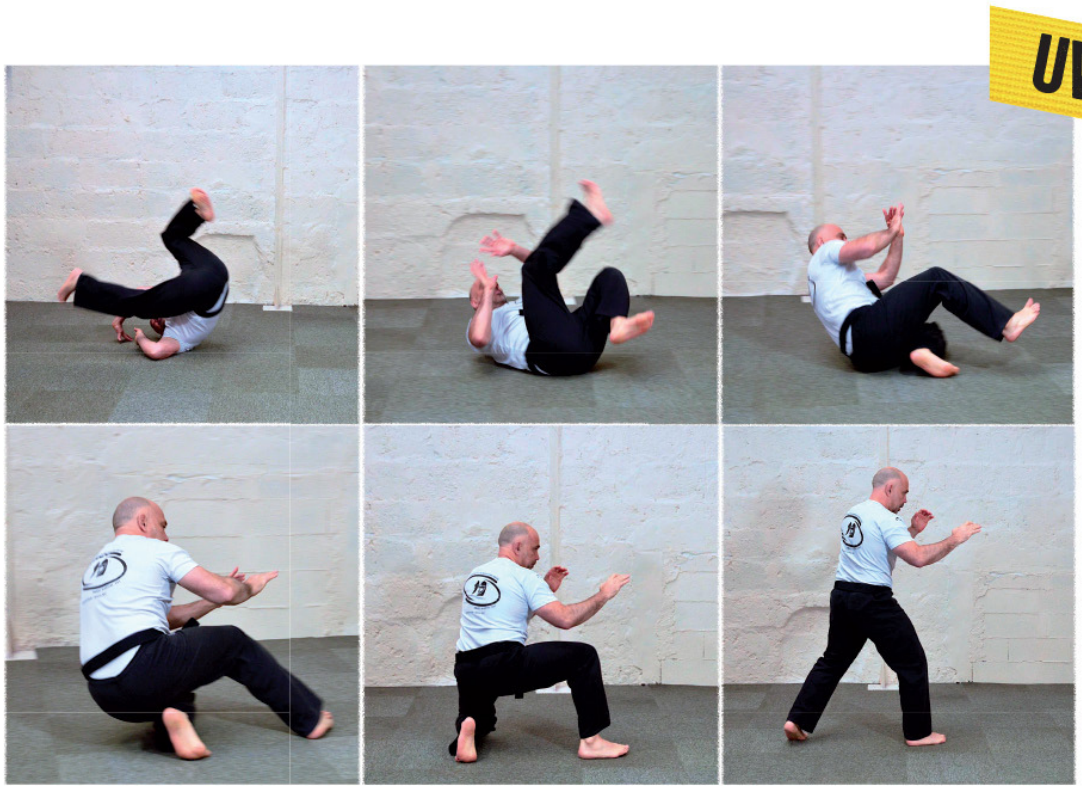


L'objectif ici est d'apprendre à tomber sans se blesser. Dans une bagarre, les chutes sont fréquentes : être poussé en arrière et tomber, être projeté au sol ou balayé, se sauver et trébucher sur un trottoir, etc. Si vous vous blessez en tombant, cela peut compromettre votre capacité à vous défendre.

ROULADE AVANT, ÉPAULE DROITE ET GAUCHE

Si l'on perd l'équilibre vers l'avant, il est possible de rattraper sa chute en roulade avant. On parviendrait alors à transformer l'énergie de la chute en un mouvement de roulade permettant de se relever rapidement. Pour ne pas se faire mal, il faut veiller à rouler sur

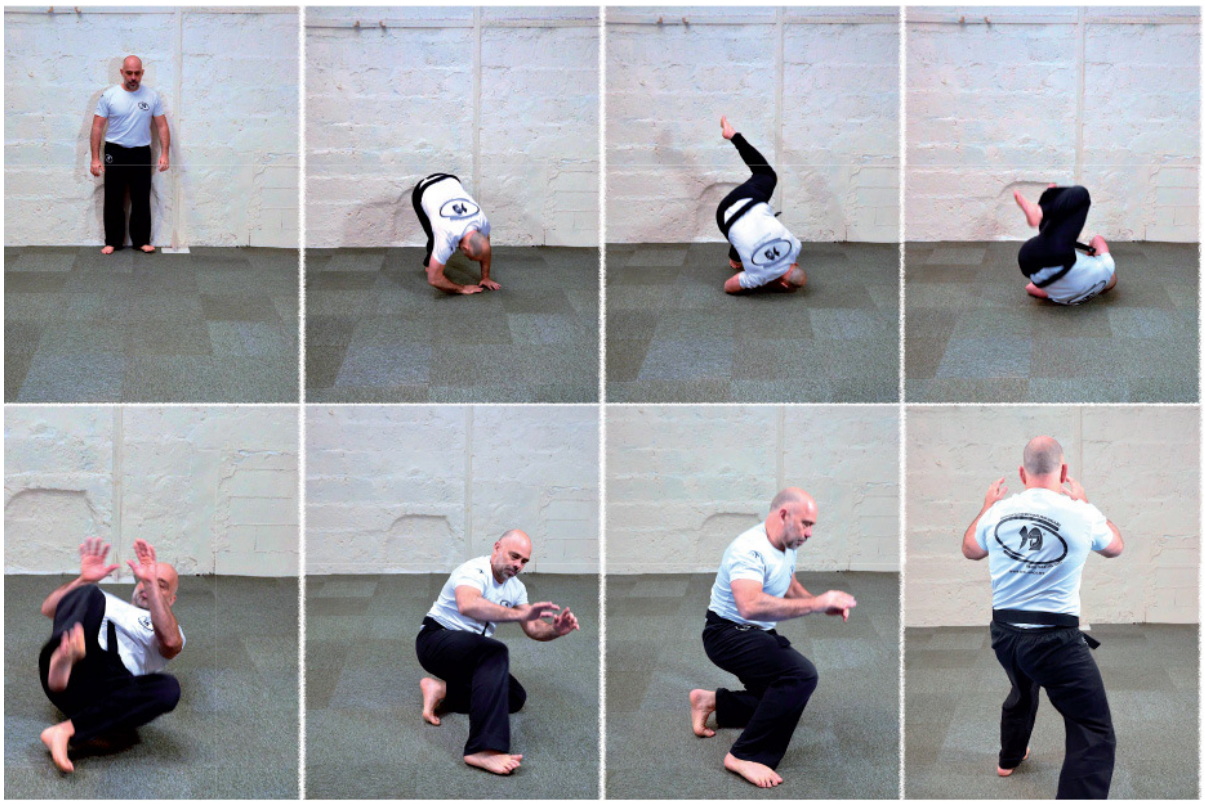
l’épaule qui est au-dessus de la jambe avant, jamais sur l’épaule opposée.



Roulade sur l’épaule droite : jambe droite en avant, poser les deux mains au sol, les doigts de la main gauche dirigés vers l’avant et les doigts de la main droite dirigés vers l’arrière (cela permet d’orienter le corps de la bonne façon). La tête, menton rentré, ne touche jamais le sol, la roulade se fait entre l’épaule droite et la hanche gauche. Pour aider à la roulade, le genou gauche s’écarte vers l’extérieur durant le mouvement. En fin de roulade, retrousser les orteils du pied gauche pour être stable sur le relevé. Il faut être capable de se relever et de pouvoir faire face à n’importe quelle direction.

Points clés :

- *Rouler toujours sur l’épaule de la jambe avant.*
- *Être relâché et s’arrondir.*
- *Main avant tournée vers l’arrière, menton vers la poitrine.*
- *La tête ne touche jamais le sol.*



Vue de face.

Voici quelques conseils si vous avez du mal à maîtriser la roulade avant :

− Ne forcez pas ! Pour ne pas vous blesser, il faut être relâché. Si vous avez peur de vous faire mal, vous vous crispez et vous risquez la blessure.

− La roulade est composée de plusieurs étapes. Assurez-vous d'être à l'aise avec chaque étape avant de passer à la suivante. Préalable : soyez à l'aise en roulade arrière de l'épaule droite (voir la technique suivante). Sinon, travaillez sur votre roulade arrière en premier.

ÉTAPE 1 : travaillez le relevé. Démarrez à plat dos et basculez vos deux jambes en arrière, faites le dos rond, puis utilisez l'élan pour revenir en avant et posez le genou gauche au sol et le pied droit devant le genou gauche pour arriver en position de fi n de roulade. Puis revenez sur le dos et recommencez en utilisant l'élan du mouvement.

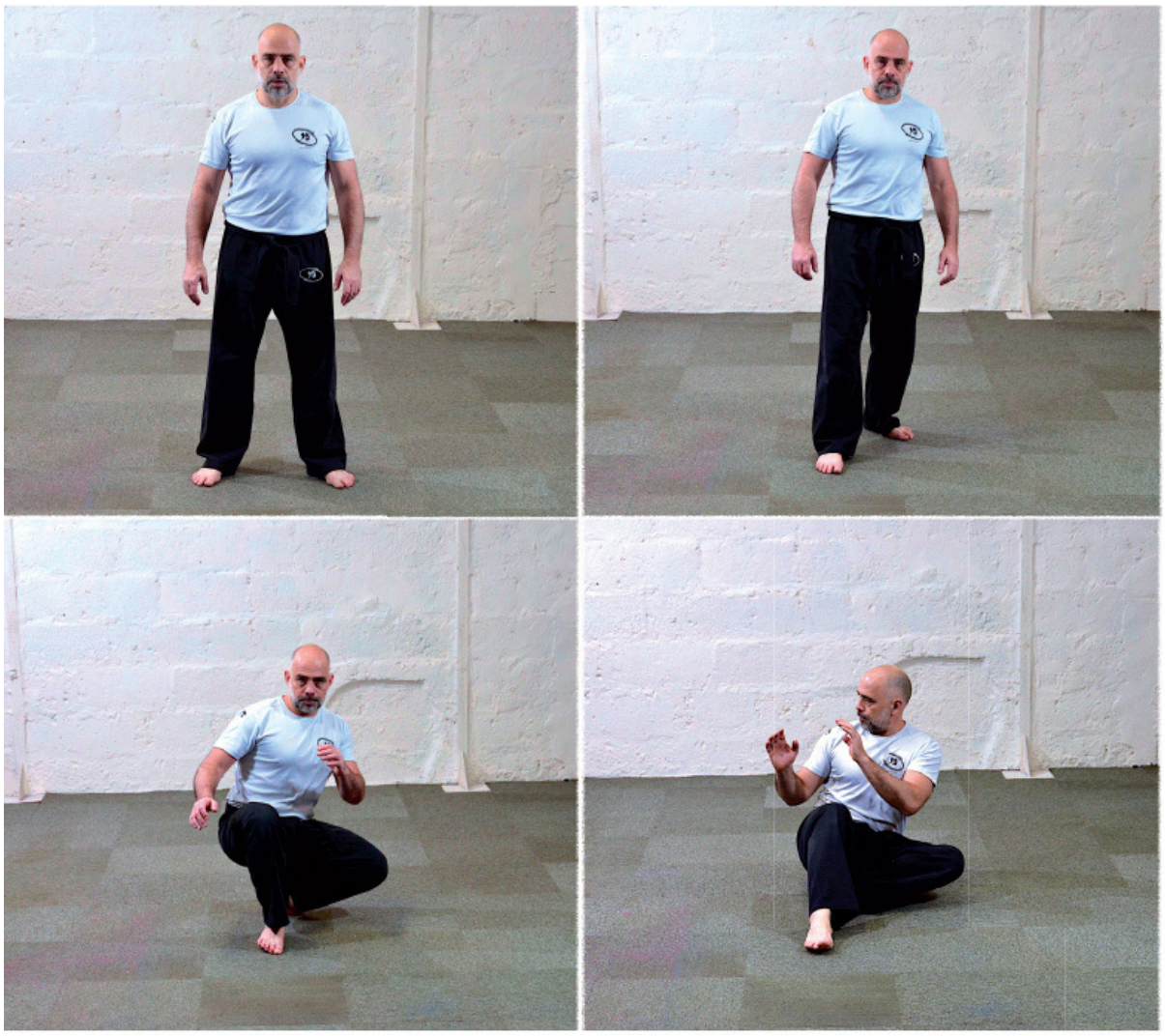
ÉTAPE 2 : travaillez le mouvement de roulade. Démarrez assis au sol et faites une demi-roulade arrière sur l'épaule droite (stoppez le mouvement quand vos pieds touchent le sol derrière vous) et revenez en roulade avant. Répétez cette séquence jusqu'à ce que ce soit facile. Plus ça devient facile, plus vous pourrez vous relever un peu plus sur la roulade arrière avant de repartir en roulade avant.

ÉTAPE 3 : associez les deux exercices précédents. Démarrez en position de fi n de roulade (genou et pied au sol), laissez-vous aller sur le dos et enroulez-vous en roulade arrière puis revenez immédiatement en roulade avant.

ÉTAPE 4 : démarrez directement en roulade avant mais avec le genou gauche au sol. Pour vous aider à rouler de l'épaule à la hanche opposée, pensez à écarter le genou arrière (fl échi) durant la roulade. Ce mouvement vous aidera à orienter le corps de la bonne façon.

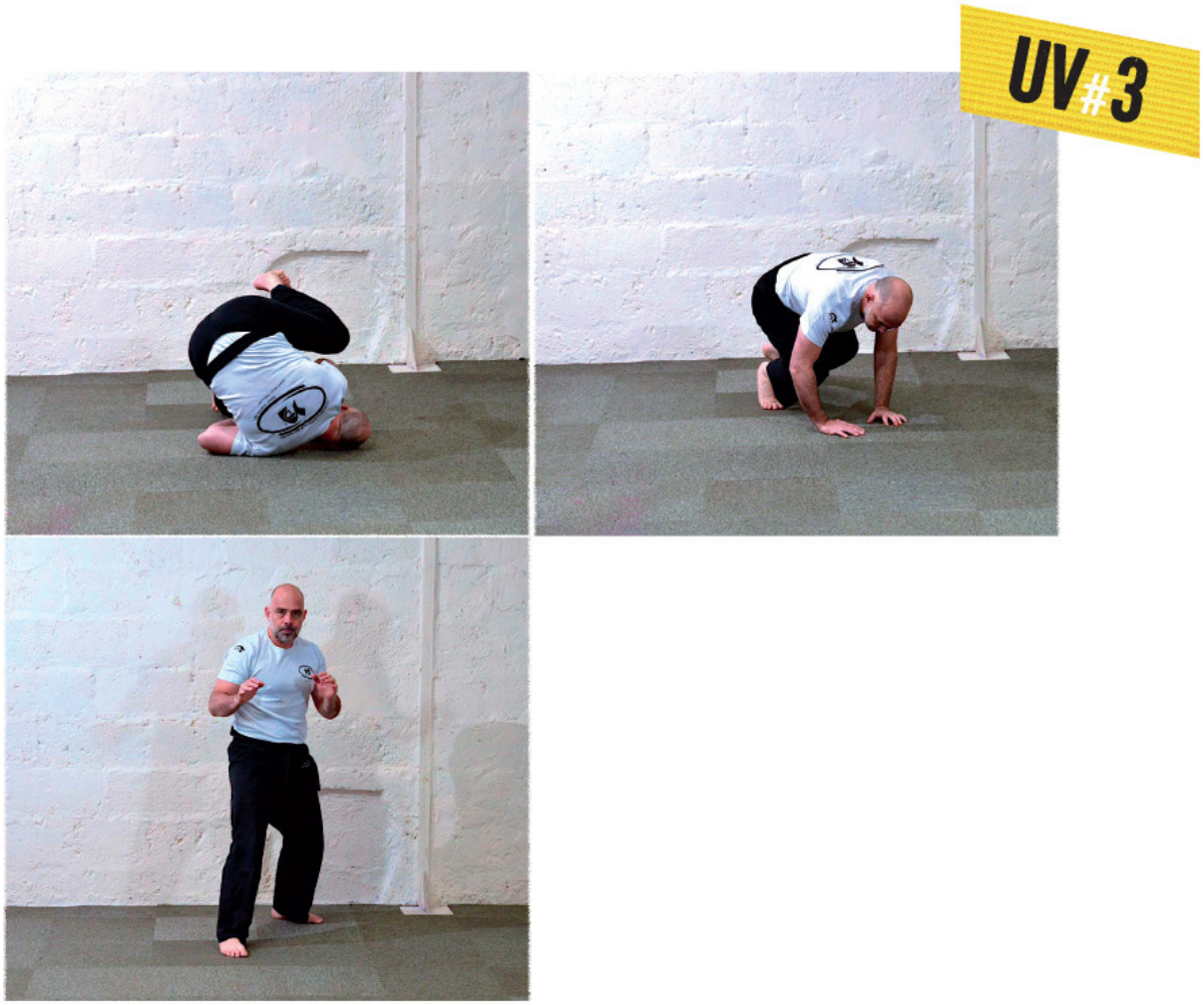
ROULADE ARRIÈRE, ÉPAULE DROITE ET GAUCHE

Le défenseur est poussé vers l’arrière et tombe au sol. Il roule sur l’épaule droite, en veillant à ce que sa tête ne touche pas le sol. Pour se relever, il repousse le sol avec ses mains afin que ses genoux ne heurtent pas le sol.



Reculer la jambe gauche.

S’asseoir, tourner la tête à droite et se pencher légèrement à gauche pour faciliter la roulade.



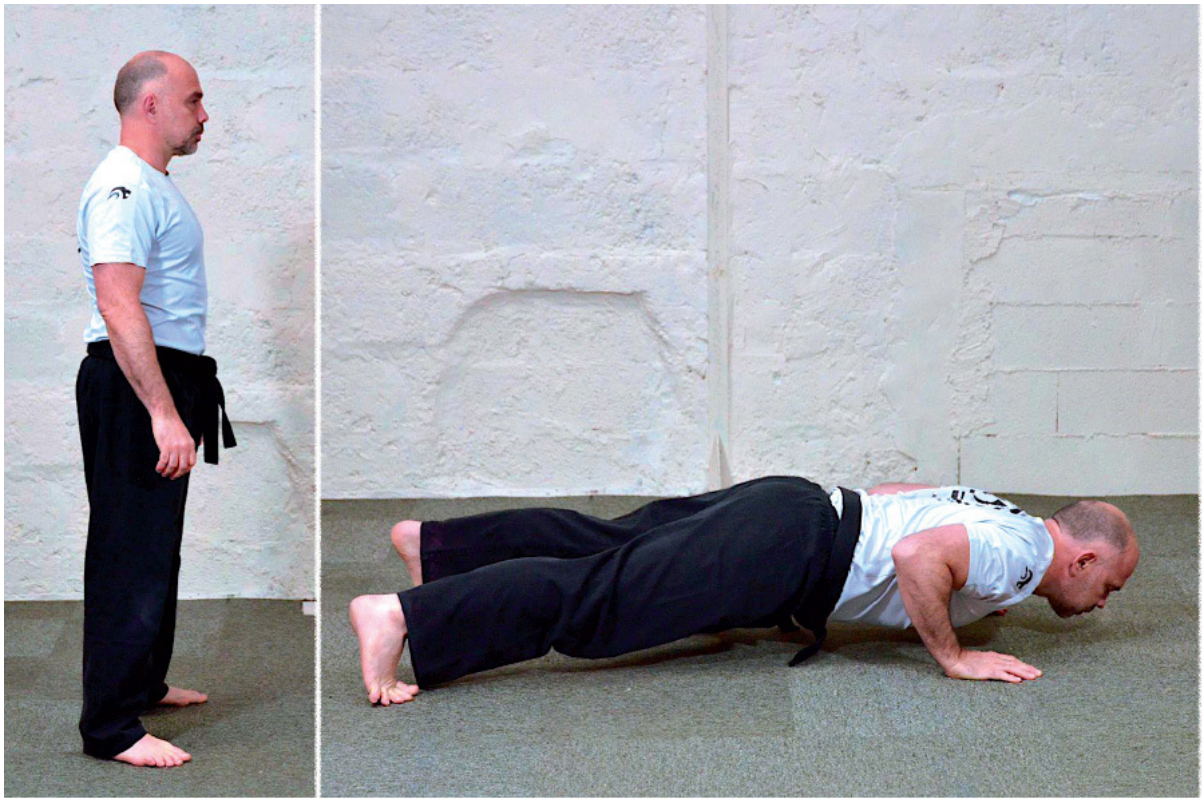
Envoyer les deux genoux en direction de l’oreille droite, arrondir le dos, ni la tête ni les genoux ne heurtent le sol.

Pour se relever, repousser le sol avec les deux mains.

Points clés :

- *Tourner la tête du côté de l’épaule sur laquelle on roule.*
- *Se pencher légèrement du côté opposé.*

- *Arrondir le dos et se relâcher.*
- *Veiller à ce que la tête ne touche pas le sol.*
- *Repousser le sol avec les mains, les genoux ne heurtent pas le sol.*

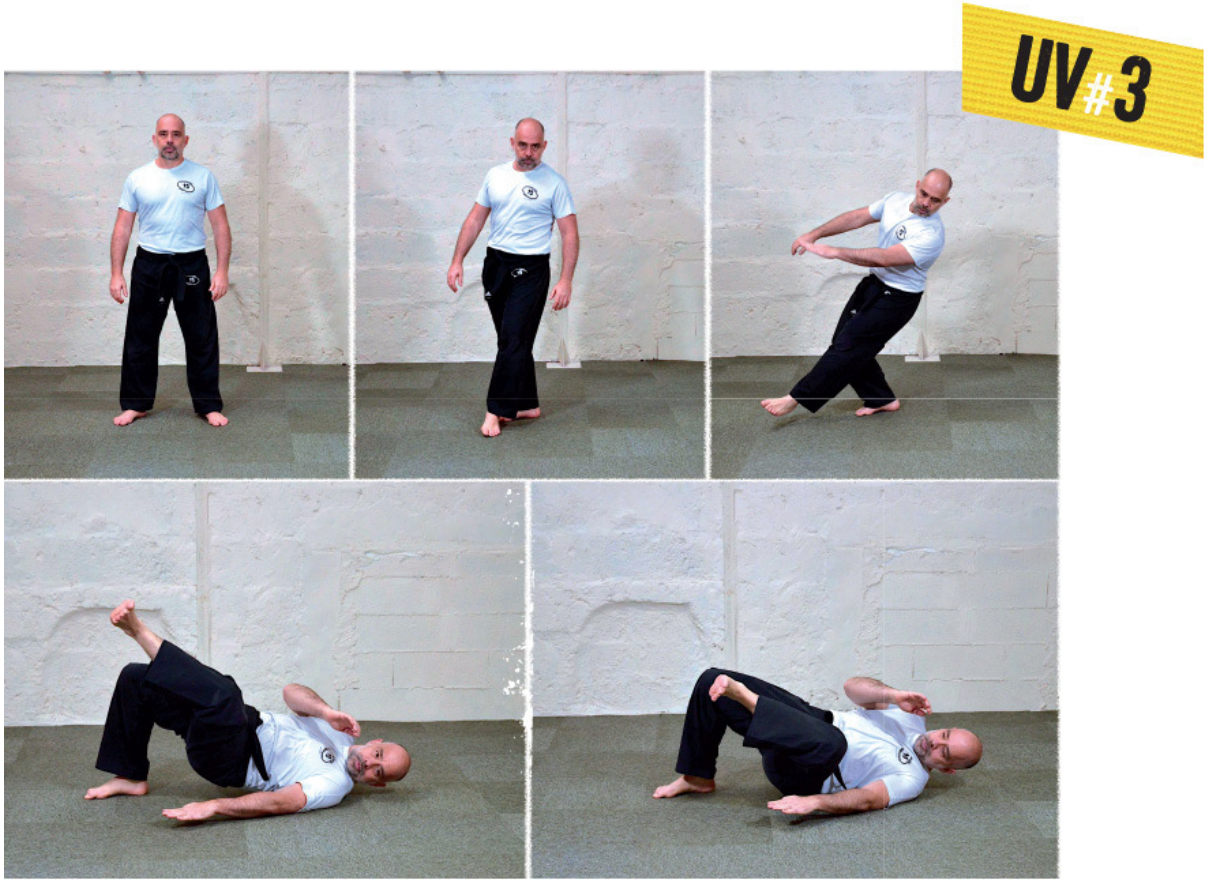


CHUTE EN AVANT AMORTIE EN SOUPLESSE

En cas de chute en avant, se rattraper en amortissant la chute avec les mains sans que le buste touche le sol.

Point clé :

- *La poitrine et la tête ne touchent pas le sol.*

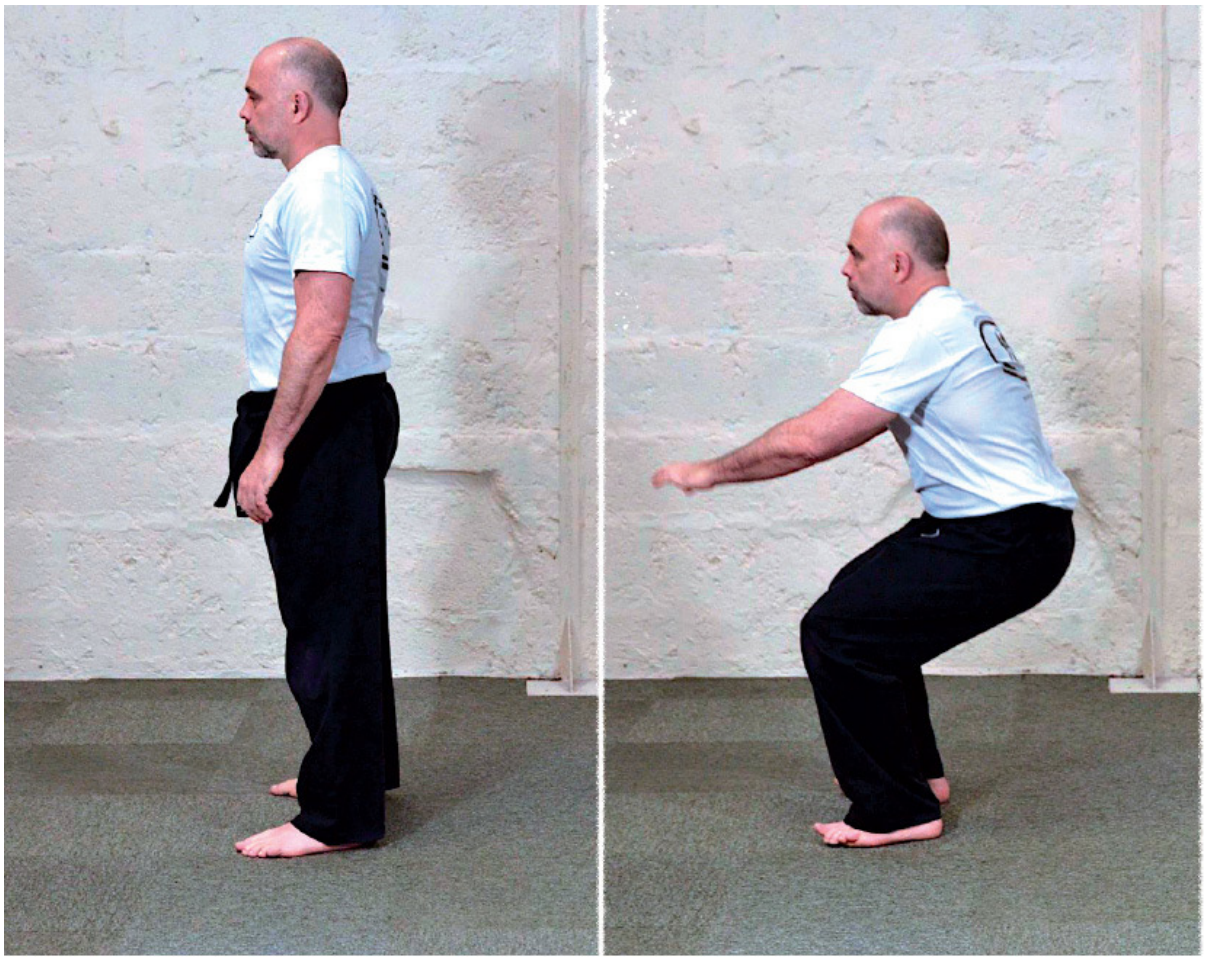


CHUTE SUR LE CÔTÉ AMORTIE

Pour amortir une chute sur le côté gauche, frapper le sol avec le bras gauche tendu au moment où le corps arrive au sol et veiller à garder la tête relevée pour qu'elle ne heurte pas le sol. En fin de chute, pour éviter un mouvement de bascule du corps, pousser le sol avec le pied droit et décoller le bassin. Puis adopter une position de défense au sol.

Points clés :

- *Bras tendu qui amortit la chute.*
- *Corps positionné sur le côté (pas sur le dos).*
- *Garder la tête relevée.*

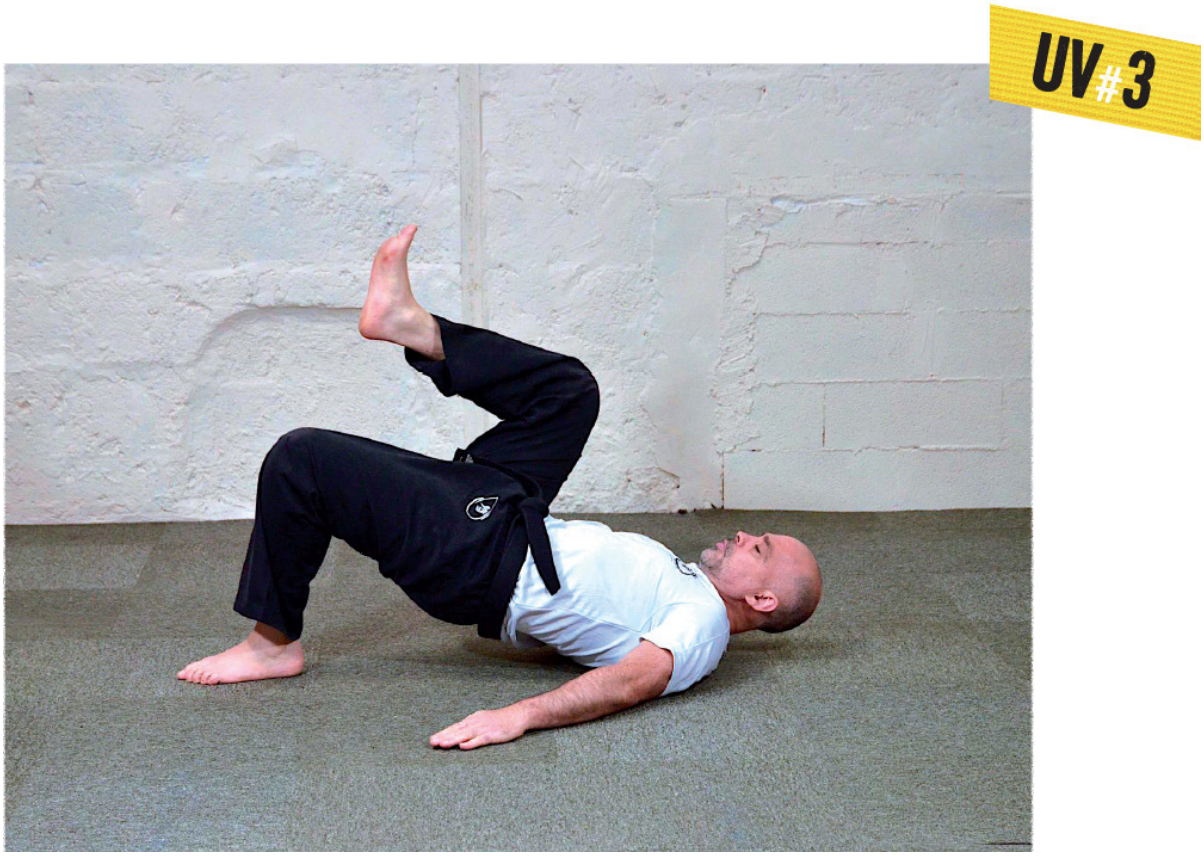


CHUTE ARRIÈRE AMORTIE

Les techniques de chutes amorties viennent du judo et consistent à frapper le sol avec les avant-bras pour que l'onde de choc se répartisse plutôt dans les bras que dans le buste.

Frapper le sol des deux avant-bras (dirigés en V vers le bas) au moment où le dos touche le sol. Attention à bien retenir la tête. Dans ce mouvement, la tête prend beaucoup de vitesse et son inertie est très importante. Il faut veiller à la protéger pour qu'elle ne heurte pas le sol en collant fermement le menton à la poitrine. Pour éviter une bascule involontaire du corps qui nous exposerait à une contre-

attaque de l’agresseur, garder un pied au sol, décoller le bassin et, en même temps, armer l’autre genou pour être prêt à frapper.



Points clés :

- *Menton rentré pour éviter que l'inertie de la chute entraîne la tête au sol.*
- *Les deux avant-bras frappent le sol au moment où le dos touche le sol.*
- *Attention à ne pas frapper avec les tranchants des avant-bras mais avec la partie interne charnue.*
- *Garder les bras tendus pour que les coudes ne heurtent pas le sol.*

- *Garder un pied au sol pour éviter la bascule du corps.*

UV#4
TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT
Se défendre et attaquer en position de garde

LA PLACE DU COMBAT EN Krav maga

En cas d'agression physique, le combat (l'échange de coups, l'opposition physique, la lutte), bien que fréquent, n'est pas la seule compétence à maîtriser. Par exemple, un unique coup donné par surprise peut mettre K.-O. quelqu'un et terminer l'agression sans qu'il y ait une seule seconde de combat.

Pour apprendre véritablement à se défendre, ne pratiquer que le combat n'est pas suffisant. Il est indispensable de se familiariser avec 3 types de situations :

1) Les menaces. Comment se mettre en sécurité, récupérer sa distance, se positionner ?

2) Le déclenchement, c'est-à-dire la première action. C'est le départ de l'agression physique. Il peut s'agir d'une saisie, d'un coup de poing, de pied ou de couteau. Cette partie cruciale a ses propres règles différentes du combat : positions de face, mains basses, distance plus proche, coups donnés sans appel, utilisation de ruses et de l'effet de surprise. Ne pas se préparer à cela revient à occulter un pan entier de la réalité.

Les menaces et le déclenchement : positions de face, mains basses, distance courte. La précision, la prise d'initiative et l'effet de surprise sont plus déterminants que l'habileté du combattant.

3) Le combat, qui est une opposition physique parfois en position de garde, debout ou au sol, avec des coups, des saisies, des déplacements et des feintes. Le combat est la dernière option à envisager en termes de survie, car les risques d'être blessé sont importants et la débauche d'énergie est extrême. Néanmoins, le pratiquant de krav maga doit s'y préparer sérieusement. C'est pourquoi il s'entraîne au combat dans sa forme la plus réaliste (tout est autorisé), mais fait tout pour l'éviter.

Le combat : en garde face à face avec échange de coups. La force, la taille, le poids, la condition physique et l'expérience du combat sont déterminants.

L'importance de pratiquer un système complet

Dans le paysage martial aujourd'hui, l'étude du combat est le domaine des sports de combat tandis que le travail sur le déclenchement et la prévention est plutôt celui des arts de défense. Mais ne pratiquer que l'un ou l'autre est incomplet. Celui qui ne travaille que sur le déclenchement ne sait pas se déplacer, frapper avec puissance et précision en combat. Encore plus grave, il n'a pas l'habitude de l'opposition et du contact. Celui qui ne pratique que le combat n'est pas familier avec les menaces et le déclenchement de l'action. Il n'a pas l'habitude de détecter un coup donné sans appel et ne sait pas réagir efficacement à une saisie ou une sortie d'arme simplement parce qu'il n'est pas éduqué à cet aspect. Certains appellent cela le « vice de la rue » par manque de connaissance. Il s'agit plutôt d'un domaine d'étude à part entière ayant ses techniques, ses règles, sa logique et ses principes, qui sont, sur certains aspects, bien différents du combat. L'enseignement du krav maga porte sur ces 3 parties depuis ses origines.

Nous abordons ici la partie du combat, celle qui demande le plus de temps pour être maîtrisée. Le mot combat désigne l'affrontement en position de garde, plus couramment appelée « la bagarre ». Il s'agit de l'étape qui suit habituellement les menaces et le premier coup. L'effet de surprise est passé, l'un des deux opposants en est finalement venu aux mains, s'agrippant et luttant et/ou frappant. Dans cette phase d'affrontement, il ne faut évidemment plus rester en position neutre, de face les mains basses, mais se protéger, se déplacer, riposter et se mettre en sécurité.

La préparation au combat passe par l'étude et la maîtrise des compétences suivantes : une **position de garde** solide pour se protéger et frapper correctement, des **déplacements** légers, rapides et réactifs avec une bonne gestion de la distance pour toucher sans se faire toucher, la maîtrise des techniques de **frappes** pour délivrer des coups puissants, précis et efficaces et, bien sûr, aussi des techniques de **défense** pour s'adapter à toutes les possibilités.

La partie combat du krav maga est basée sur les boxes pieds-poings : bras fort à l'arrière, mains hautes en protection, déplacements sur les avant-pieds, utilisation du poids de corps dans les frappes, feintes, etc. À cela s'ajoutent en plus des spécificités propres au krav maga, comme une position de garde qui permette de protéger les parties génitales, frapper sans se blesser, car les mains sont nues, utiliser des parades plutôt que se couvrir avec les mains, car l'agresseur peut avoir un couteau, et, bien sûr, il n'y a aucun interdit, donc la possibilité de frapper sur toutes les cibles fragiles (yeux, gorge, nuque, parties génitales…) avec toutes nos armes naturelles (tête, coudes…), voire de mordre, de casser un doigt ou d'utiliser les objets pour se protéger.

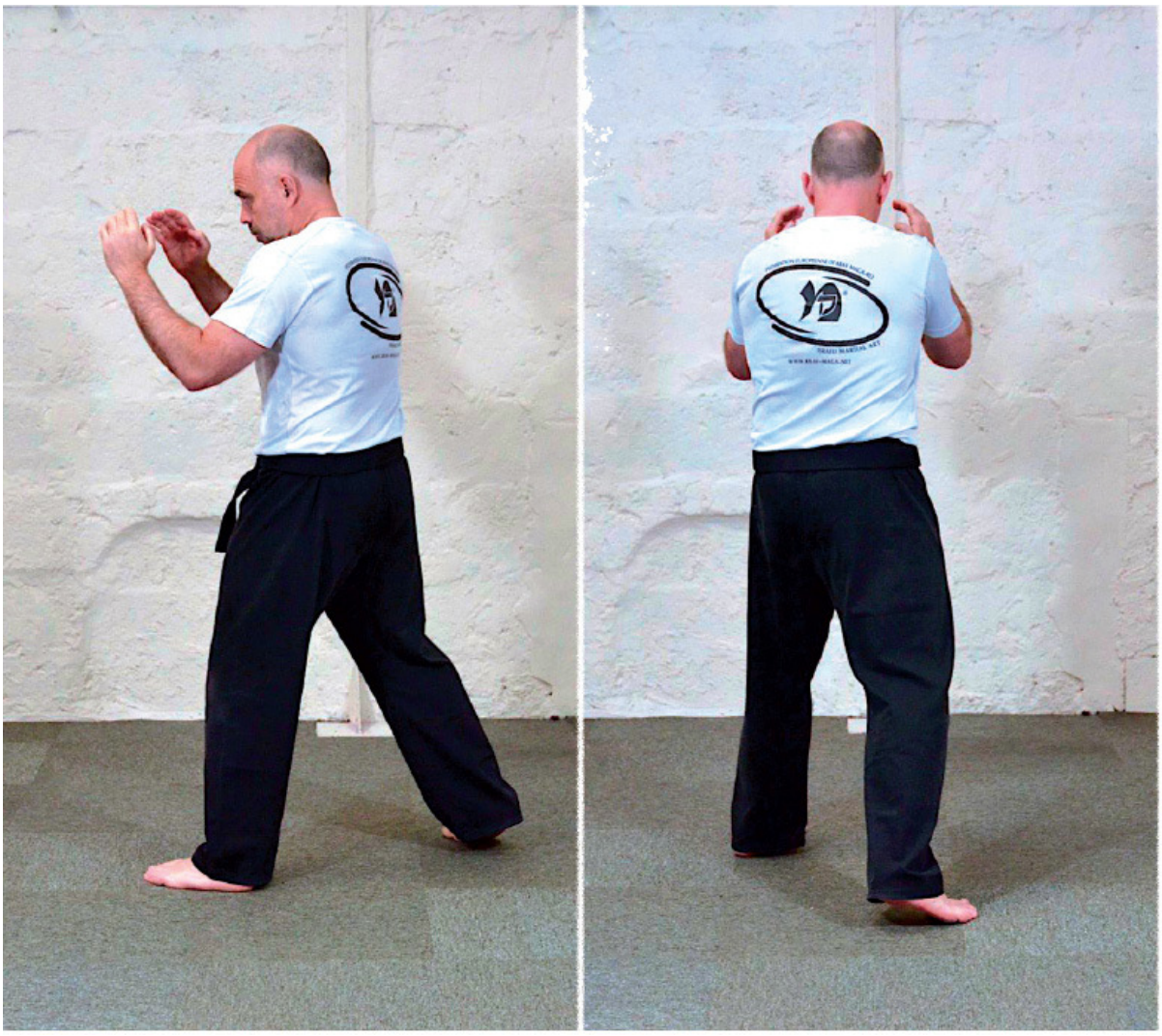
UV#4

BASES

POSITION DE GARDE GÉNÉRALE

La position de garde est votre base, depuis laquelle vous allez lancer toutes vos attaques. Elle doit être solide et avoir un bon système de défense qui vous permette de vous protéger correctement et aussi d'attaquer et de vous déplacer efficacement.

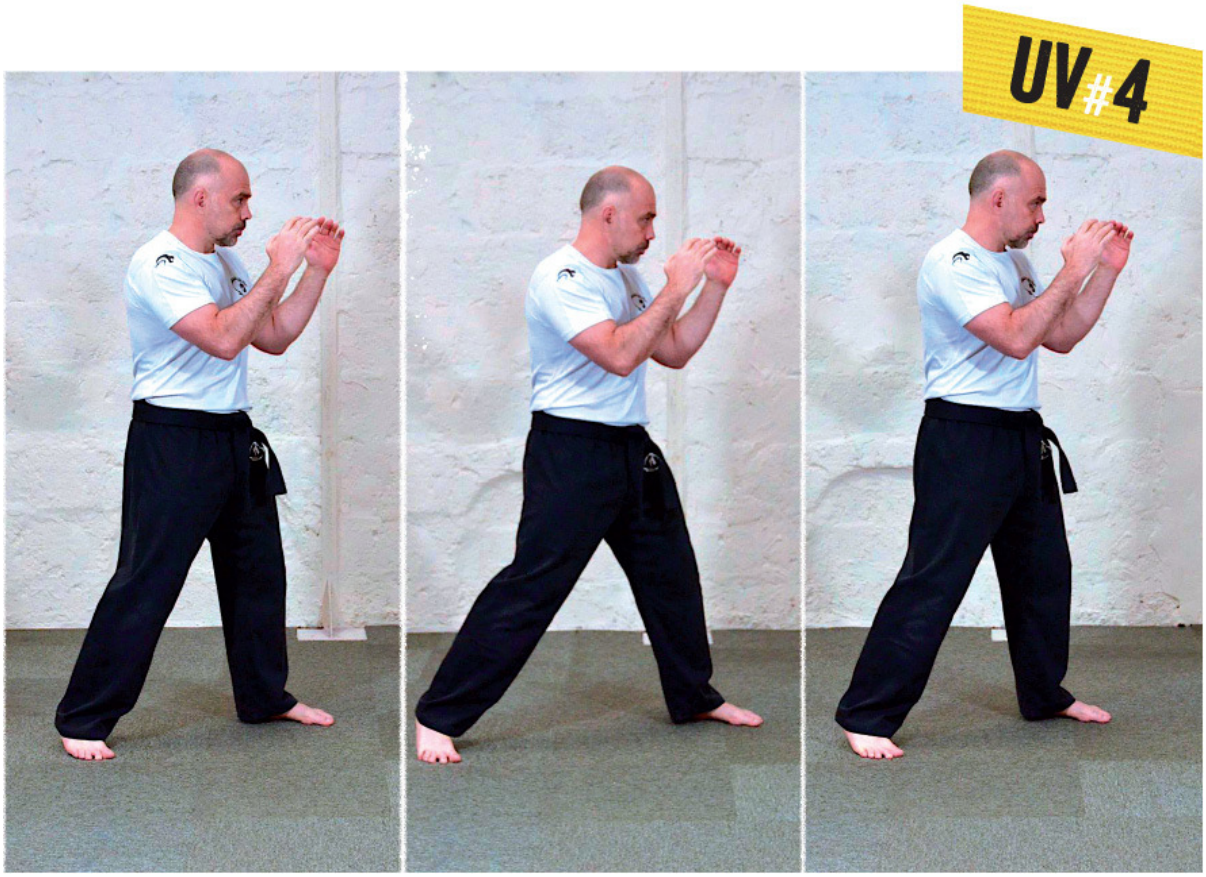
Un défaut dans la position de garde et c’est tout l’édifice qui devient plus faible.



Points clés :

- *Bras fort (et jambe forte) à l'arrière afin d'améliorer ce point fort (le bras le plus fort vient de plus loin, il est encore plus puissant).*
- *Pieds écartés de la largeur des épaules.*
- *Pied avant tourné légèrement vers l'intérieur (pour mieux protéger les parties génitales).*

- *Pied arrière avec le talon décollé et parallèle au pied avant.*
- *Genoux déverrouillés.*
- *Bassin tourné de trois quarts.*
- *Poids du corps réparti également sur les deux jambes.*
- *Mains ouvertes à hauteur du visage (pas trop près et sans cacher le champ visuel).*
- *Coudes serrés qui protègent les côtes, avant-bras parallèles.*
- *Menton baissé.*

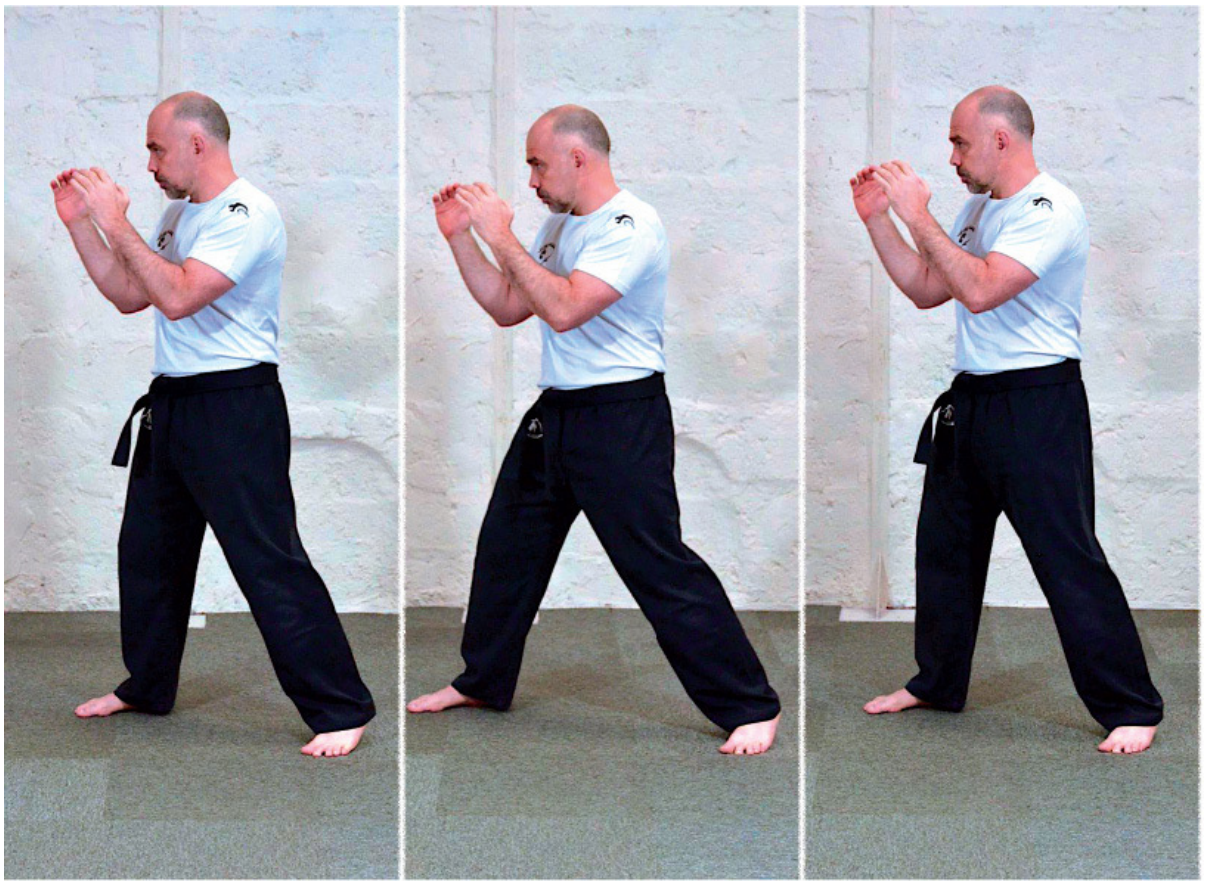


DÉPLACEMENTS DANS TOUTES LES DIRECTIONS

Avoir de bons déplacements est tellement important que c’est la base du travail de tous les sports de combat de percussion. Pensez à Mohamed Ali et à sa corde à sauter. Si vous vous déplacez bien, vous serez plus facilement hors d’atteinte des coups de l’agresseur et vous pourrez plus facilement entrer et sortir pour le toucher. Rappelons ici que, dans un combat réel, le but est de toucher sans se faire toucher, un seul coup (mal placé ou donné avec une arme) peut être dramatique. L’enjeu n’est pas le même que pour un sport

dans lequel une blessure (une fracture du nez ou des côtes, par exemple) peut être acceptable si la victoire est à la clé.

Se déplacer depuis la position de garde demande une certaine technique pour éviter d'être instable et de se faire balayer ou, au contraire, pour éviter d'être trop ouvert et d'exposer ses parties génitales. Les déplacements s'apprennent d'abord de façon statique puis ils doivent être exécutés en sautillant.



Deux conseils : faites de courts déplacements et suivez cette simple règle : **bougez en premier le pied du côté où vous voulez aller.** Par exemple, bougez le pied gauche en premier pour aller à gauche, le pied avant pour aller en avant, etc.

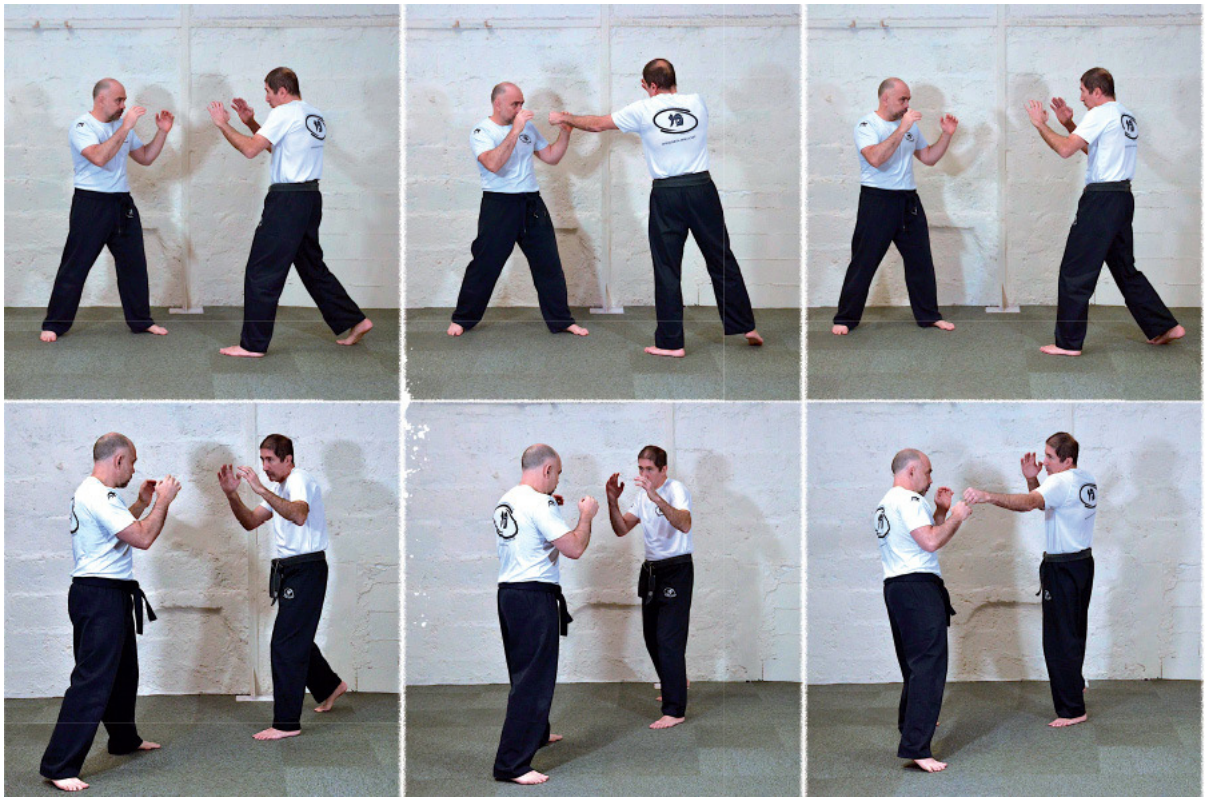
Première étape pour apprendre les déplacements : en marchant. Lorsque c'est compris, faire la même chose en sautillant.

Pour se déplacer vers l'avant, bouger en premier le pied avant, puis le pied arrière. Poser plutôt l'avant-pied que le talon pour être plus réactif.

Déplacement vers l'arrière : bouger en premier le pied arrière, puis le pied avant.

Déplacement vers la gauche : bouger en premier le pied gauche, puis le pied droit.

Déplacement vers la droite : bouger en premier le pied droit, puis le pied gauche.



DÉPLACEMENTS DANS DES DIRECTIONS DIFFÉRENTES POUR ESQUIVER LES COUPS EN CASSANT LA DISTANCE ET EN CHANGEANT DE DIRECTION

Cet exercice développe de nombreuses qualités essentielles au combat : timing, coup d'œil, distance, déplacements. Le partenaire se déplace et attaque en coups de pied et coups de poing. Le défenseur se déplace de manière à ne pas se faire toucher.

Points clés :

- *L’attaquant donne 1 à 3 coups au maximum puis se déplace et recommence.*
- *Le défenseur maintient sa distance de sécurité. La clé est de lire l’attaque et de se déplacer au bon moment et au bon endroit.*
- *Utiliser la vision périphérique.*

UV#4

LES COUPS

Dans cette UV, nous apprenons à frapper depuis une position de garde. À la différence du démarrage d'une agression, en position neutre, dans la phase de combat, l'effet de surprise est passé. Toucher l'agresseur devient plus difficile. Il se protège, peut faire des feintes et, en l'attaquant, nous nous exposons à ses coups. Tactiquement, comme on l'a vu, il faut réussir à toucher sans se faire toucher et essayer d'en sortir le plus rapidement possible. Pour frapper, nous devons donc avoir une position de garde correcte qui protège nos cibles fragiles, de bons déplacements qui nous permettent d'aller toucher l'agresseur et de nous remettre en sécurité si besoin et, bien sûr, une technique de frappe efficace.

COMMENT FRAPPER EFFICACEMENT ?

Pour qu'un coup soit efficace, il doit réunir ces trois éléments :

1) Puissance ;

2) Précision ;

3) Timing (donné au bon moment).

1) PUISSANCE

Pour être puissant, un coup doit conjuguer vitesse et masse. Une balle (ogive) tirée par un pistolet semi-automatique de calibre 9 mm pèse seulement 8 grammes, mais elle est propulsée à 400 m/s. Grande vitesse, faible masse. Sa vitesse tue. D'un autre côté, si vous étiez heurté par un camion pesant plusieurs tonnes et roulant à 20 km/h, il y a de fortes chances que le choc vous tue aussi. Faible vitesse, forte masse. Sa masse tue.

Pour frapper le plus puissamment possible, il faut donc conjuguer vitesse maximale et masse maximale.

LA VITESSE d'un coup résulte de l'explosivité et du relâchement. L'explosivité est une qualité musculaire qui peut se développer avec l'entraînement. Certains sont plus prédisposés que d'autres, mais tout le monde peut améliorer cette qualité avec l'entraînement. Le relâchement concerne les muscles antagonistes au coup donné. Sans le relâchement des muscles antagonistes, le coup est freiné. Par exemple, lors d'un coup de poing direct, ce sont les muscles du triceps, du pectoral, de l'épaule (et des abdominaux) qui sont sollicités (pour le tronc). Tous ces muscles participent au mouvement vers l'avant. Si, en même temps, les muscles du biceps et des dorsaux se contractent aussi (ces muscles servent à la traction), il y a deux actions opposées : la poussée (triceps, épaule, pectoral, abdominaux) et la traction (biceps, dorsaux). Le coup est accéléré et, en même temps, freiné. Il perd de la vitesse et cela explique en partie la faible efficacité des coups de la part des néophytes. On peut s'en rendre compte également en observant la différence de puissance de frappe entre un débutant et un expert des sports de

combat qui, à force de pratique, conjuguera une excellente technique, une grande explosivité et des muscles antagonistes relâchés.

LA MASSE. S'il y a des catégories de poids dans tous les sports de combat, c'est pour une bonne raison. Le poids et la force ont un énorme impact sur la puissance. Les poids lourds frappent plus fort que les poids légers parce qu'ils sont plus lourds, le coup arrive donc avec plus de masse. Il faut aussi rappeler que la masse (musculaire, grasse, osseuse) agit comme une protection contre les chocs. Engager un maximum de masse dans un coup s'apprend : tout le corps doit accompagner le mouvement : les pieds, les hanches, le buste, les épaules… C'est cette assimilation d'une bonne technique de frappe conjuguée à la vitesse et à la précision qui demande du temps et des répétitions. Pour être puissant, il est donc préférable d'être lourd et rapide que léger et lent. C'est une évidence qu'il est important de considérer. Si vous êtes plus léger ou légère que votre agresseur (ce qui est la plupart du temps le cas des femmes), vous êtes désavantagé. Le poids compte, la taille compte, la forme physique compte. Heureusement, d'autres facteurs entrent en compte : la technique, l'effet de surprise, le mental (détermination et courage), la précision des frappes dans les points sensibles, l'expérience. Avec une bonne technique, à poids égal ou même inférieur, vous pouvez transférer plus de masse dans vos coups que votre agresseur et être plus puissant. Cela sera détaillé pour chaque technique de frappe dans les parties suivantes.

Pour résumer, si vous souhaitez frapper fort : frappez vite et engagez le poids du corps.

2) PRÉCISION

Frapper fort ne suffi t pas, il faut toucher au bon endroit, à la bonne distance et avec la bonne partie du corps. Donner un coup de poing puissant et toucher le crâne (au lieu du menton) avec le métacarpe du petit doigt, et c'est la fracture de la main assurée. Mettre un doigt dans l'œil est efficace et demande de la précision, pas de la puissance.

3) TIMING

Le timing, c'est frapper au bon moment, quand l'agresseur ne s'y attend pas, pour toucher la bonne cible à la bonne distance. L'adversaire bouge en permanence durant un combat et toucher sans être touché est un art. L'art du timing repose sur les déplacements, le coup d'œil, les feintes et la gestion de la distance. L'expérience prime.

Frapper au bon moment améliore l'efficacité des coups. Une gifle reçue par surprise sonne beaucoup plus que si l'on s'y attend. Dans la surprise, nous n'anticipons pas le coup, nos muscles n'ont pas le temps de bien se contracter et de nous protéger. Nous subissons largement l'impact. C'est pourquoi les coups donnés par surprise ou les coups en contre sont aussi efficaces. En combat, frapper l'attaquant pendant son attaque (contre simultané) est en soi un effet de surprise.

LA FORME DE CORPS

Ce qu’on appelle la forme de corps, c’est l’ensemble des mouvements déterminant une gestuelle caractéristique. C’est l’art d’utiliser son corps pour être le plus efficace possible. Elle est caractérisée par la position de garde, l’utilisation du poids du corps dans les frappes, les déplacements, la fluidité, l’équilibre, les appuis, etc. Acquérir une bonne forme de corps demande du temps et de la répétition.

CIBLES PRIORITAIRES

COUP DE TÊTE

À distance courte, placer l’avant-bras avant en barrage sur le cou de l’agresseur et la main sur son épaule opposée afin de l’empêcher de nous donner un coup de tête alors que nous pouvons lui en donner un.

L’autre main vient saisir son bras. Pour donner le coup de tête, frapper sans armer le coup en tirant l’agresseur vers soi et en avançant le buste. La partie qui frappe et les cibles ont été détaillées dans l’UV 1.

Autre possibilité.

COUPS DE COUDE

Partie très solide du corps humain qui permet de frapper sans se blesser, le coup de coude est une excellente arme de courte distance.

1 CIRCULAIRE

Du bras arrière : le bras droit démarre avec un mouvement circulaire. Transfert du poids du corps sur la jambe avant, pivot des hanches et du pied arrière vers l'extérieur pour accompagner le coup. Possibilité d'abaisser la main gauche de l'agresseur avec la main gauche pendant la frappe.

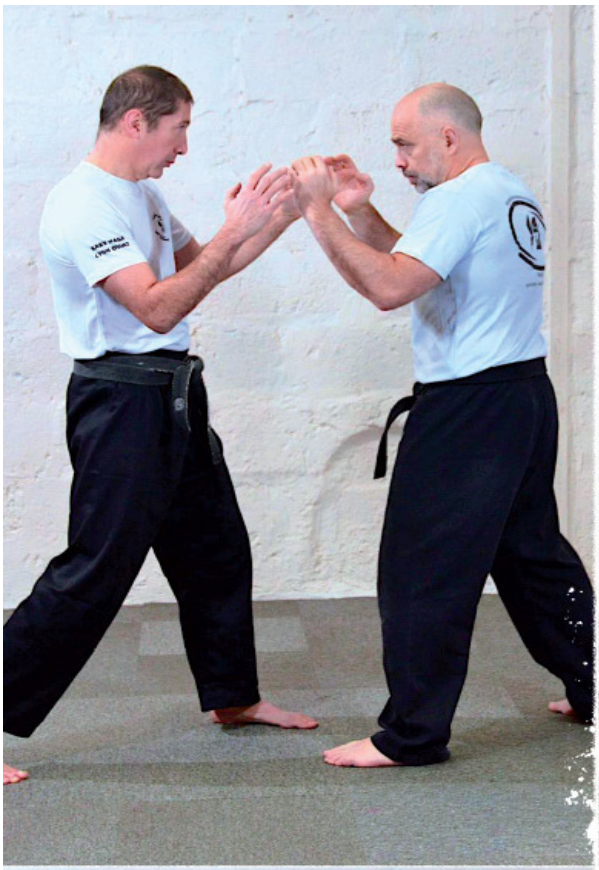
UV#4

Du bras avant : le bras gauche démarre le mouvement, le poids du corps passe sur la jambe avant en plus du pivot des hanches et du talon arrière vers l'intérieur pour accompagner le coup.

Cibles : *menton, tempe, gorge.*

Points clés :

- *Bras horizontal.*
- *L'autre main en protection.*
- *Frapper avec la rotation des épaules.*



2 RETOMBANT EN DIAGONALE

Ce coup de coude permet de passer par-dessus une garde gênante. Il arrive sur le haut du crâne et les arcades sourcilières, occasionnant un saignement abondant qui handicapera la vision de l'agresseur. Il peut aussi être donné du bras avant. Même forme de corps que le coup de coude circulaire avec un mouvement en cloche.

Cibles : *crâne, arcade, œil, tempe, nez.*

3 REMONTANT (UPPERCUT)

Le bras démarre et le corps accompagne le coup. La forme de corps est la même que pour le coup de coude circulaire.

Cible : *menton.*

4 DIRECT EN AVANÇANT, AVANT-BRAS VERTICAL

Le coude suit une trajectoire directe jusqu'à sa cible. Le corps accompagne le coude comme pour les autres coups de coude vus précédemment.

Cible : visage.

UV#4

5 DESCENDANT

Ce coup est utilisé lorsque l'agresseur est penché en avant dans le cas d'un enchaînement, par exemple après un coup de pied aux parties génitales.

Armer le bras et donner un coup de coude descendant en fléchissant les genoux et en pivotant les hanches.

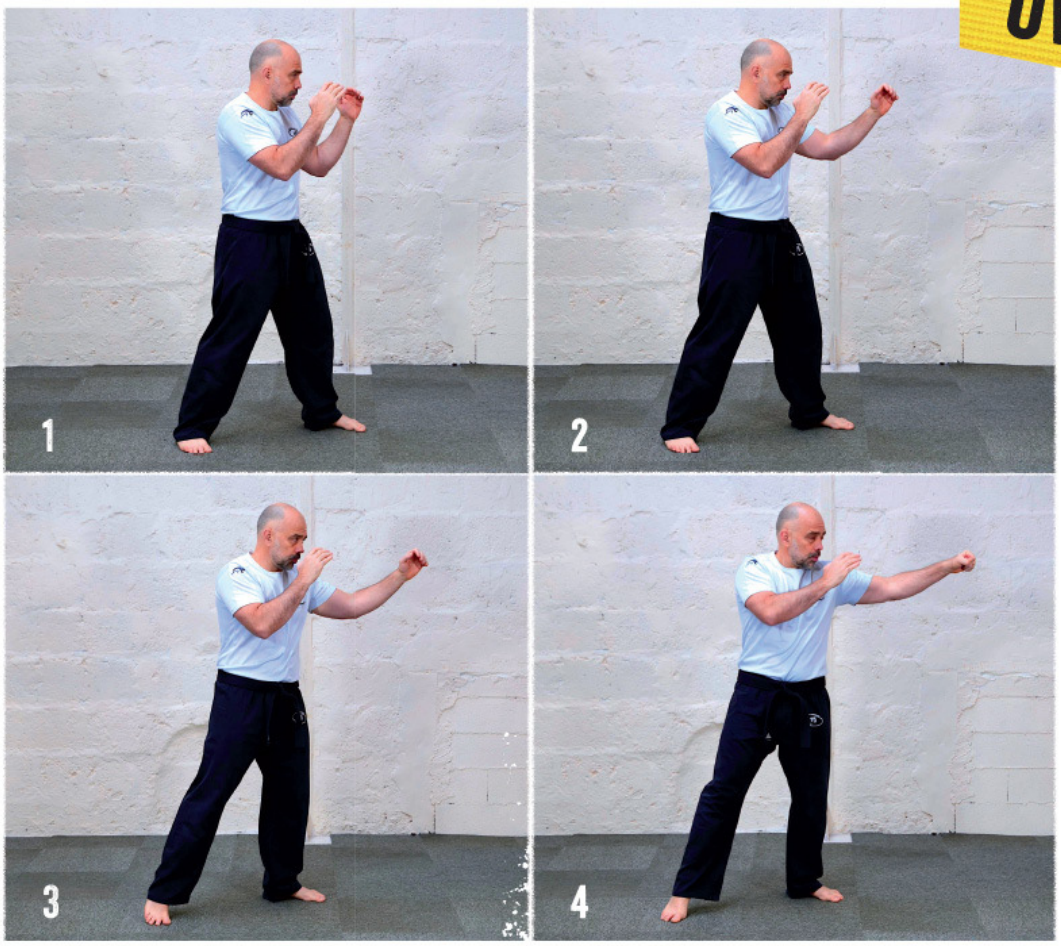
Cibles : crâne, nuque (dangereux), dos.

COUPS DE POING

1 COUPS DIRECTS DE POING, DE PAUME ET EN PIQUE AU VISAGE ET À LA GORGE

Possibilité de frapper avec le poing, la paume ou la pointe des doigts. Dans tous les cas, la technique de frappe reste la même, seule la position de la main change. À l'impact, le coude est légèrement fléchi.

UV#4



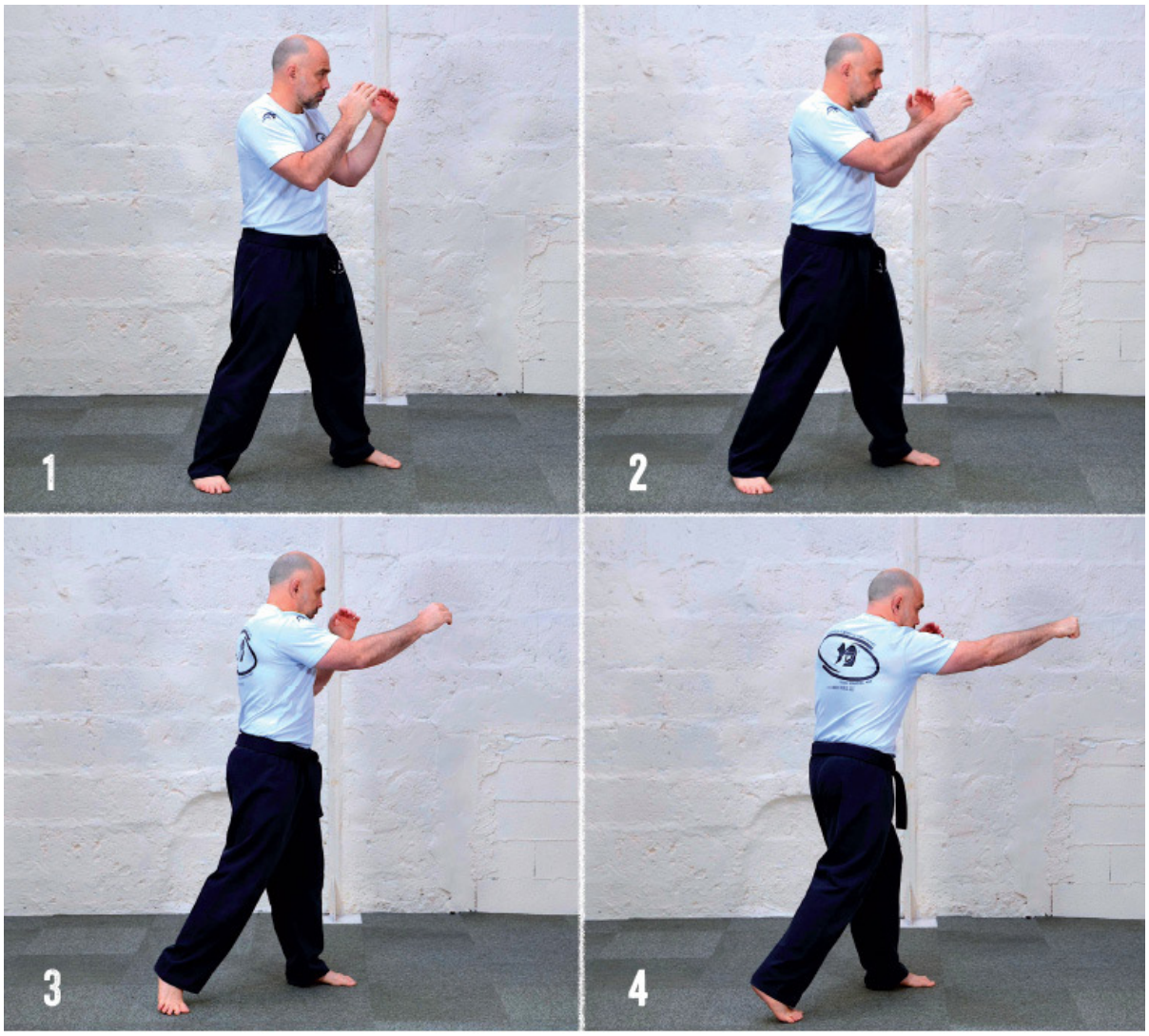
Détails du coup de poing direct du bras avant

1 Position de garde.

2 Le bras part en premier, le buste commence à pivoter.

3 Transfert d’une partie du poids de corps sur la jambe avant.

4 Rotation du buste et du pied arrière, l’épaule s’allonge.



Détails du coup de poing direct du bras arrière

1 Position de garde.

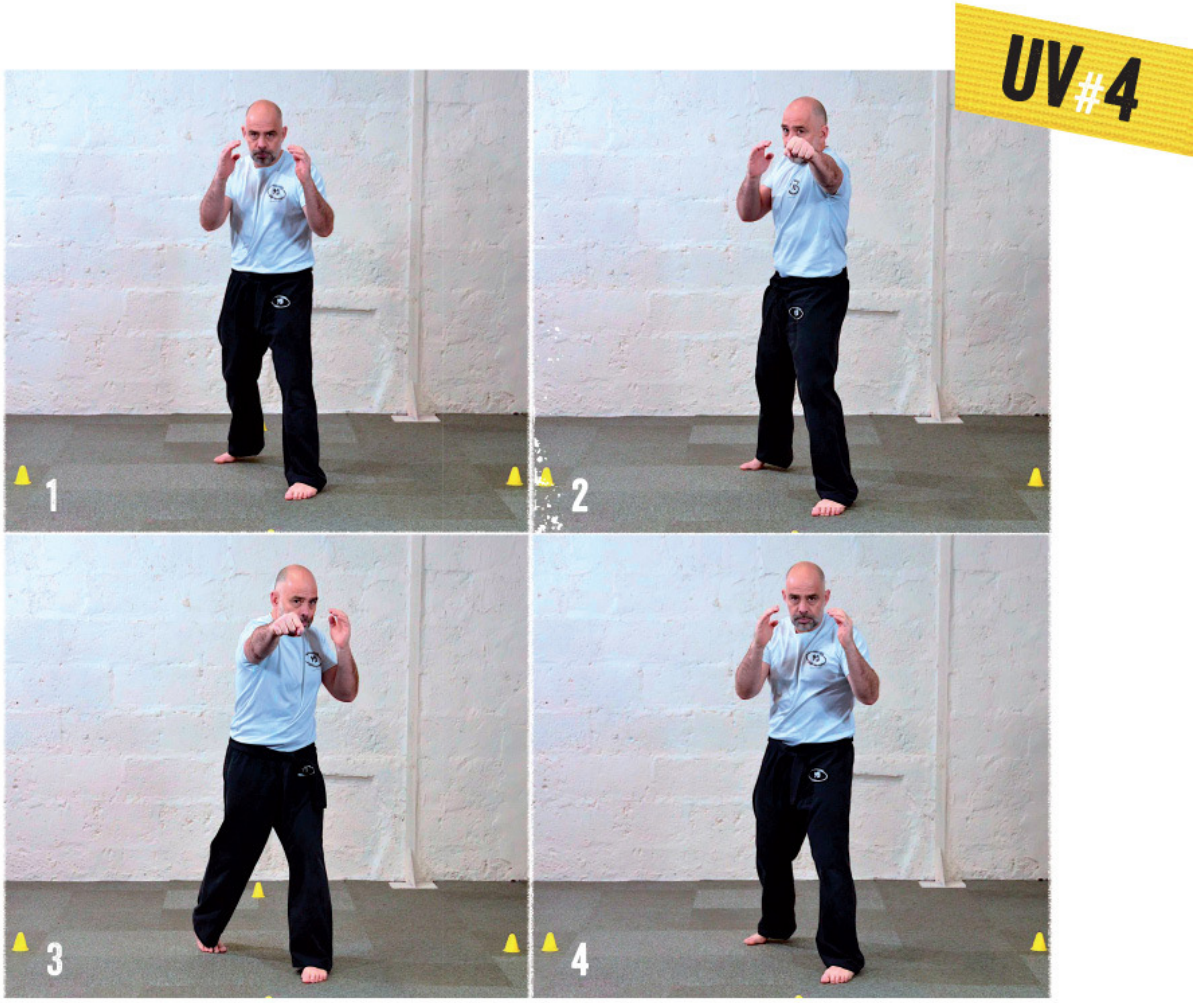
2 Le bras arrière démarre en premier, le buste commence à pivoter.

3 Transfert d'une partie du poids du corps sur la jambe avant.

4 Rotation du buste et du pied arrière, l'épaule s'allonge et le haut du corps est légèrement vers l'avant.

Points clés :

- *Les deux pieds sont ancrés au sol à l’impact.*
- *Rester en équilibre.*
- *Imaginer que le poing passe dans un tube peut aider à améliorer le mouvement.*
- *Fermer le poing à l’impact et arriver avec la bonne partie du poing.*



2 COUPS DIRECTS DE POING, DE PAUME ET EN PIQUE EN SE DÉPLAÇANT

Après avoir vu les coups de poing, de paume, en pique et directs et les déplacements, il reste à combiner les deux pour être capable de frapper en bougeant. Dans cet exercice, nous réunissons deux exercices déjà vus :

– Enchaîner deux coups de poing directs : bras avant puis bras arrière en variant la position des mains.

– Se déplacer.

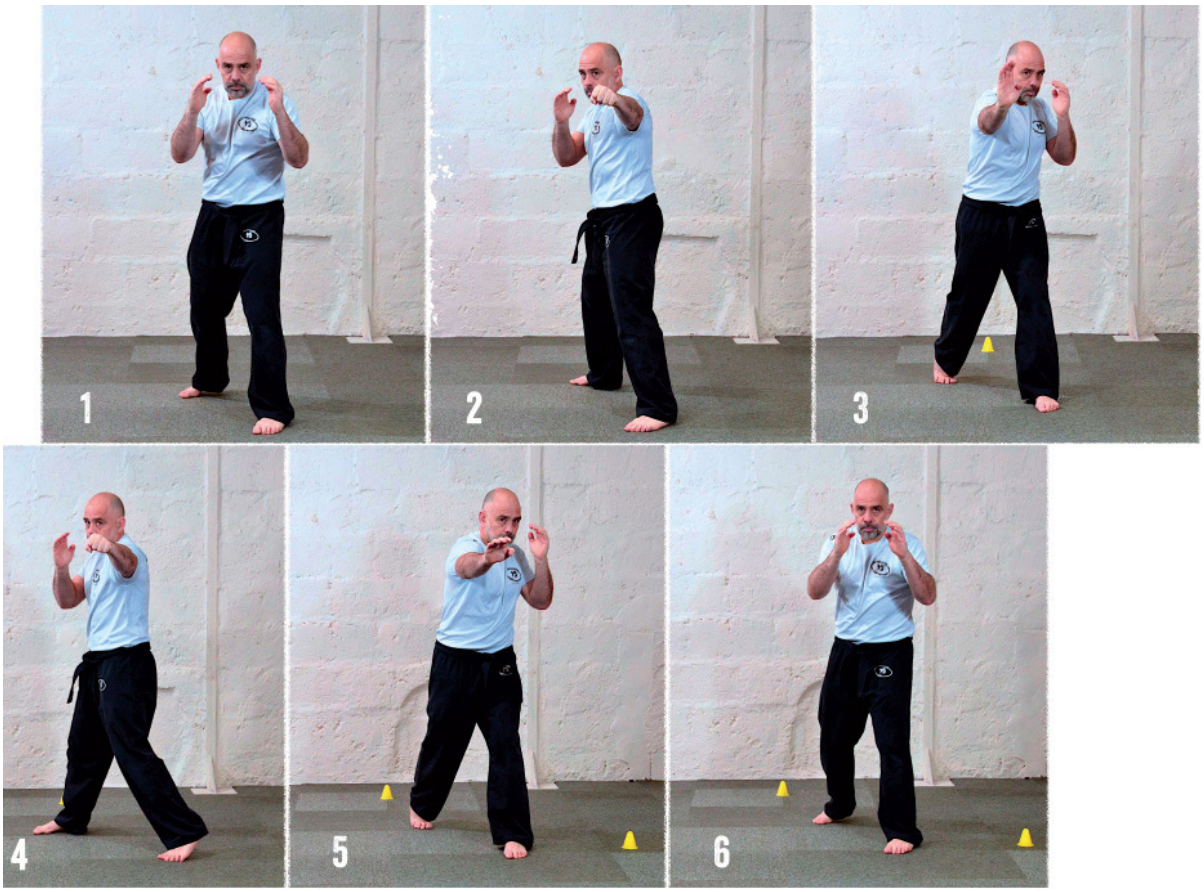
Il y a donc deux mouvements de bras (bras avant puis arrière) à associer à deux mouvements de jambes (déplacer un pied puis l'autre). Le coup de poing est toujours donné soit légèrement avant, soit en même temps que le déplacement du pied, jamais après.

Coups de poing directs en avançant

1 et 2 Coup de poing direct du gauche en avançant la jambe avant.

3 Puis coup de poing direct du droit en avançant la jambe arrière.

4 Retour en garde.



Coups de poing directs en reculant

1 et 2 Coup de poing direct du gauche en reculant la jambe arrière.

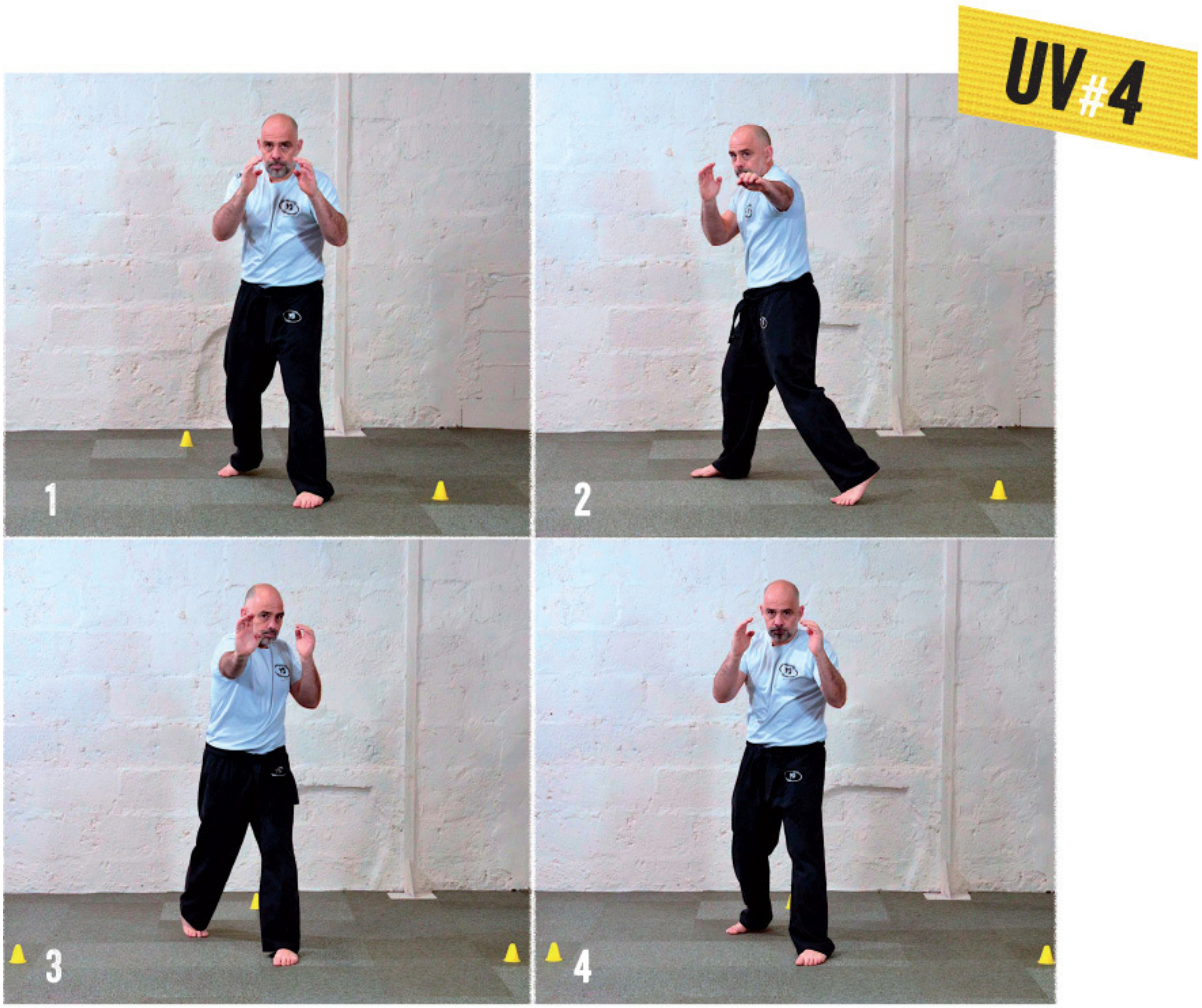
3 Puis coup de la paume droite en reculant la jambe avant.

Coups de poing directs en allant à gauche

4 Coup de poing direct du gauche en déplaçant le pied gauche vers la gauche.

5 Coup avec la pointe des doigts de la main droite en déplaçant le pied droit vers la gauche.

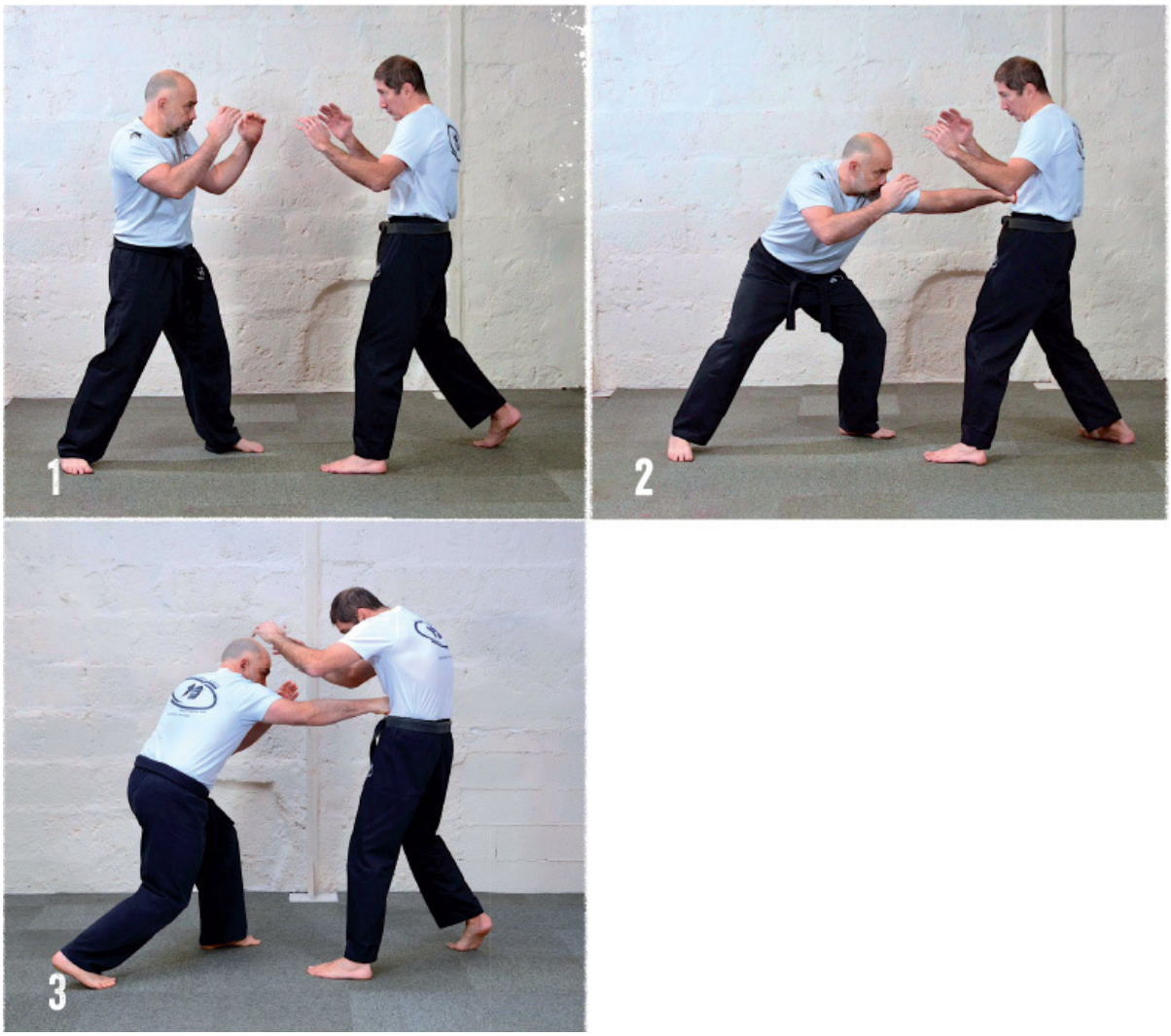
6 Retour en garde.



Coups de poing directs en allant à droite

1 et 2 Coup avec la pointe des doigts de la main gauche en déplaçant le pied droit vers la droite.

3 et 4 Coup de la paume droite en déplaçant le pied gauche vers la droite.



3 COUPS DE POING DIRECTS AU CORPS : EN ATTAQUE ET EN DÉFENSE

Il y a deux façons de donner les coups de poing directs au corps : en attaque ou en défense. Dans les deux cas, nous descendrons sur nos appuis pour rester compacts et protégés. En attaque, nous prenons l'initiative et nous frappons en nous penchant en avant pour aller chercher la cible. En défense, nous réagissons à l'attaque ou à

l’avancée de l’agresseur, nous descendons sur nos appuis et nous frappons sans avancer.

En attaque

1 et 2 Du bras avant : se pencher en avant et passer le poids du corps sur la jambe avant. Pivoter le buste dans la frappe et bien rester compact.

3 Mêmes consignes en frappant du bras arrière.

UV#4

En défense

1 et 2 Du bras avant : esquiver le coup de l'agresseur en fléchissant sur les jambes et, dans le même temps, donner un coup de poing direct du bras avant au corps en engageant le buste dans la frappe.

3 Mêmes consignes en frappant du bras arrière. Pour le bras arrière en défense, il est possible de frapper avec le poing vertical.

4 ENCHAÎNEMENT
DE TOUS LES DIRECTS

Exercice simple consistant à enchaîner librement des coups directs de poing, de paume, en pique au visage ou au corps pour travailler notamment la précision, le changement de position des mains et la fluidité.

UV#4

5 CROCHETS À DIFFÉRENTES HAUTEURS ET DIFFÉRENTES DISTANCES

Le crochet est un coup de poing circulaire donné à distance courte ou moyenne. Il peut être déroutant pour celui qui le subit, car sa trajectoire s'écarte pour revenir sur la cible. Il peut être donné court (bras fléchi à 90 degrés comme dans l'illustration) ou large (angle du bras plus ouvert). C'est un coup souvent utilisé dans les agressions (crochet large) en raison de son efficacité. La position du poing sur un crochet court est verticale, ce qui permet d'éviter d'exposer le petit doigt pendant le choc. Plus le crochet est donné large (distance

plus éloignée), plus il est difficile de garder le poing vertical sans frapper avec les phalanges au lieu des métacarpes. Dans ce cas, le poing pivote légèrement vers l'horizontale. Depuis la position de garde, le bras démarre l'action et le corps l'accompagne.

Crochet du bras avant au visage ou au corps

1 Poids du corps sur la jambe avant, talon de la jambe arrière levé et orienté vers l'intérieur, hanches et buste engagés dans le sens du coup.

2 Il est aussi possible de le donner en portant le poids du corps sur la jambe arrière si la distance est plus proche. Dans ce cas, c'est le pied avant qui pivote.

Crochet du bras arrière au visage ou au corps

Poids du corps sur la jambe avant, pied arrière décollé et rotation du talon, des hanches et du buste dans le sens de la frappe.

Parties qui frappent : *métacarpes de l'index et du majeur, comme pour le coup de poing direct.*

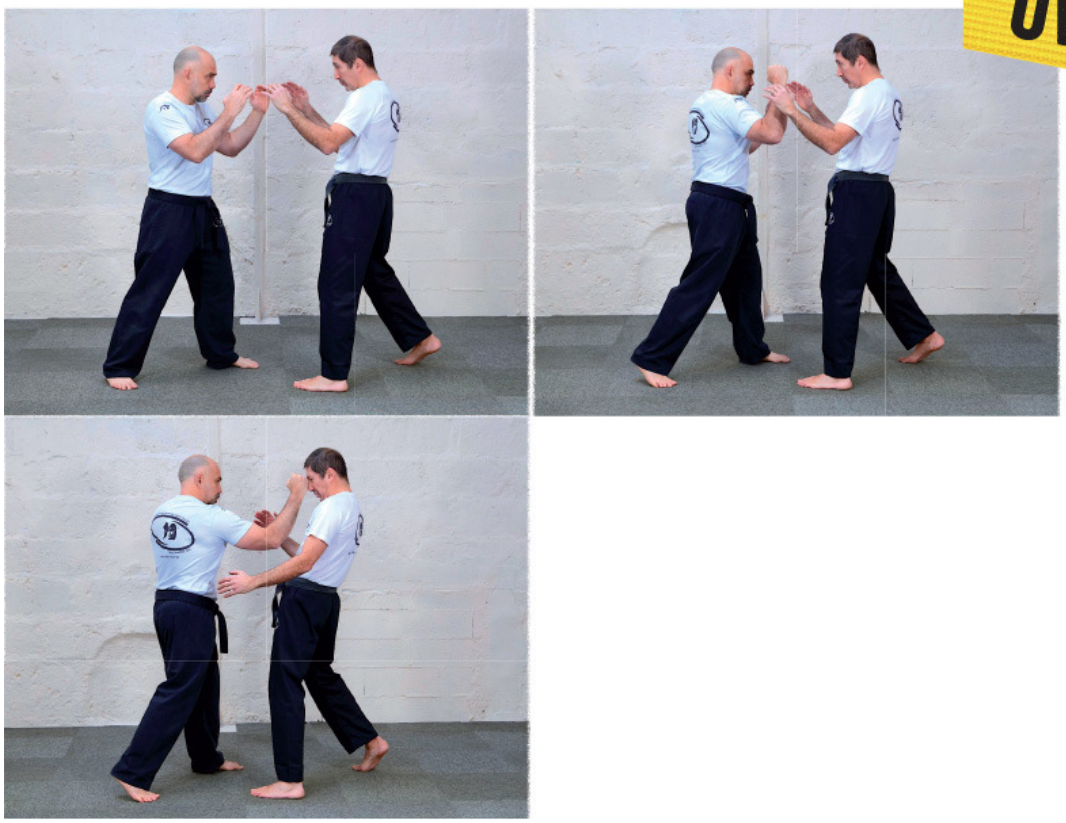
Cibles :

- *Au visage : pointe du menton, tempe.*
- *Au corps : côtes, foie.*

Points clés :

- *Avant-bras horizontal (ne pas baisser le coude).*
- *Rotation des hanches, du buste et du pied.*
- *Poing vertical pour un crochet à distance courte.*

UV#4



COUPS DU MARTEAU

Ce coup puissant (de préférence donné avec le bras arrière) n’est pas courant dans les sports de combat. La forme de corps est la même que pour les autres coups donnés avec les membres supérieurs.

Le bras arrière démarre l’action, le corps accompagne le mouvement. Le coup est donné bien dans l’axe sur le nez.

1 Ou sur la clavicule.

2 Ou sur la pointe des doigts.

3 Le coup peut aussi être donné légèrement en circulaire sur la mâchoire.

4 Il peut être également donné du bras avant.

Partie qui frappe : « marteau » du poing serré.

Cibles : *nez, mâchoire, clavicule, sternum, éventuellement les doigts.*

Points clés :

- *Éviter d’armer le coup.*
- *Bien engager le poids du corps dans la frappe.*

UV#4

COUPS DE PIED ET DE GENOU

1 COUP DE GENOU DIRECT

Le coup de genou direct est une arme de distances moyenne (dans le ventre) et courte (aux parties génitales). Le coup de genou aux parties génitales fait partie des armes les plus efficaces de l'arsenal du krav maga.

Aux parties génitales de la jambe gauche ou droite. Frapper avec le dessus du genou et engager le bassin dans le coup. Pour cela, pousser les fesses en avant et pencher légèrement le buste en arrière.

Au plexus solaire de la jambe gauche ou droite. Frapper avec l'avant du genou, pousser les fesses vers l'avant et lever le talon de la jambe d'appui.

Cibles : plexus solaire, côtes, visage (si l'agresseur est penché), parties génitales, cuisse.

Points clés :

- *Bien plier la jambe de frappe.*
- *Engager le bassin.*

- *De la jambe avant, frappe directe ou en pas chassé (détaillé plus tard dans ce chapitre).*

2 COUP DE GENOU CIRCULAIRE

Le coup est donné avec le genou avant ou arrière dans les côtes ou le plexus solaire. Pousser les fesses et pivoter le pied de la jambe d’appui.

3 COUP DE PIED DIRECT

Le coup de pied direct aux parties génitales fait aussi partie des techniques les plus utilisées en krav maga. C'est un coup rapide, donné à distance longue ou moyenne et très efficace. Frapper avec le dessous du pied, orteils retroussés (petite surface dure) et jamais avec le dessus du pied (grande surface, plate et fragile).

1 Coup de pied direct de la jambe arrière ou avant aux parties génitales. Orteils retroussés, genou légèrement fléchi à l'impact, bassin engagé, épaules de face, pied d'appui à plat au sol.

2 Coup de pied direct au corps.

Parties qui frappent : orteils retroussés, tibia (aux parties génitales si la distance est plus courte et que les jambes de l'agresseur sont suffisamment écartées).

Cibles : *parties génitales, genou, plexus, côtes, visage.*

Points clés :

- *Frapper avec les orteils retroussés même si vous portez des chaussures.*
- *Bascule du bassin dans la frappe, buste légèrement en arrière.*
- *Genou fléchi à l'impact.*

4 COUP DE PIED CIRCULAIRE

Coup de pied circulaire de la jambe arrière. Frapper avec les orteils retroussés, le dessus du pied ou le tibia. Le pied d’appui pivote dans

la direction du coup, le bassin est engagé et la jambe est fléchie à l’impact.

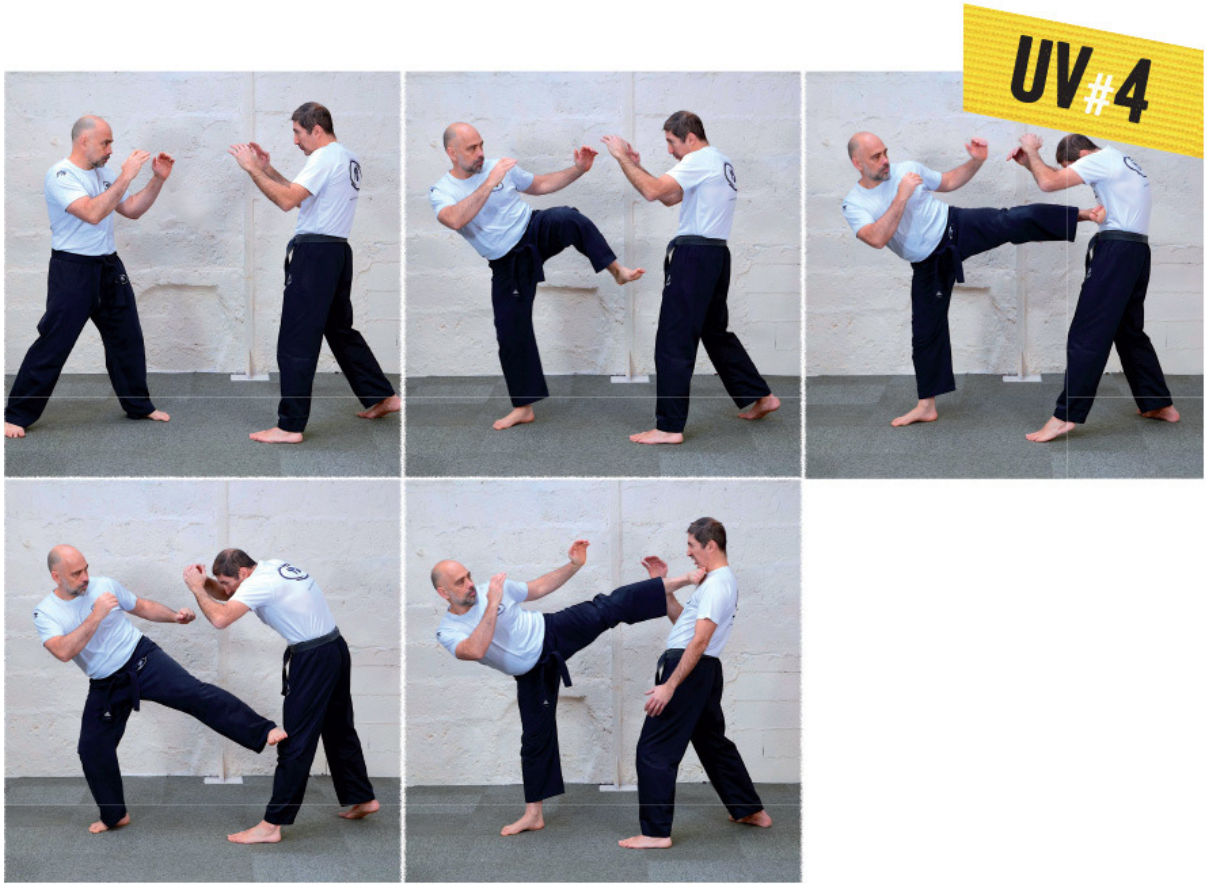
De la jambe avant, viser les mêmes cibles. On peut, dans certains cas, frapper aussi aux parties génitales si l’agresseur est positionné un peu de profil.

Parties qui frappent : sous les orteils, dessus du pied (pour une surface fragile), tibia (si la distance est plus courte).

Cibles : *genou, cuisse, côtes, plexus solaire, cou, visage.*

Points clés :

- *Pivoter le pied d’appui.*
- *Engager le bassin.*
- *Genou fléchi à l’impact.*



5 COUP DE PIED DE CÔTÉ

Le coup de pied de côté n'est donné que de la jambe avant parce qu'il est facile à contrer lorsqu'il est donné de la jambe arrière (il suffit d'avancer).

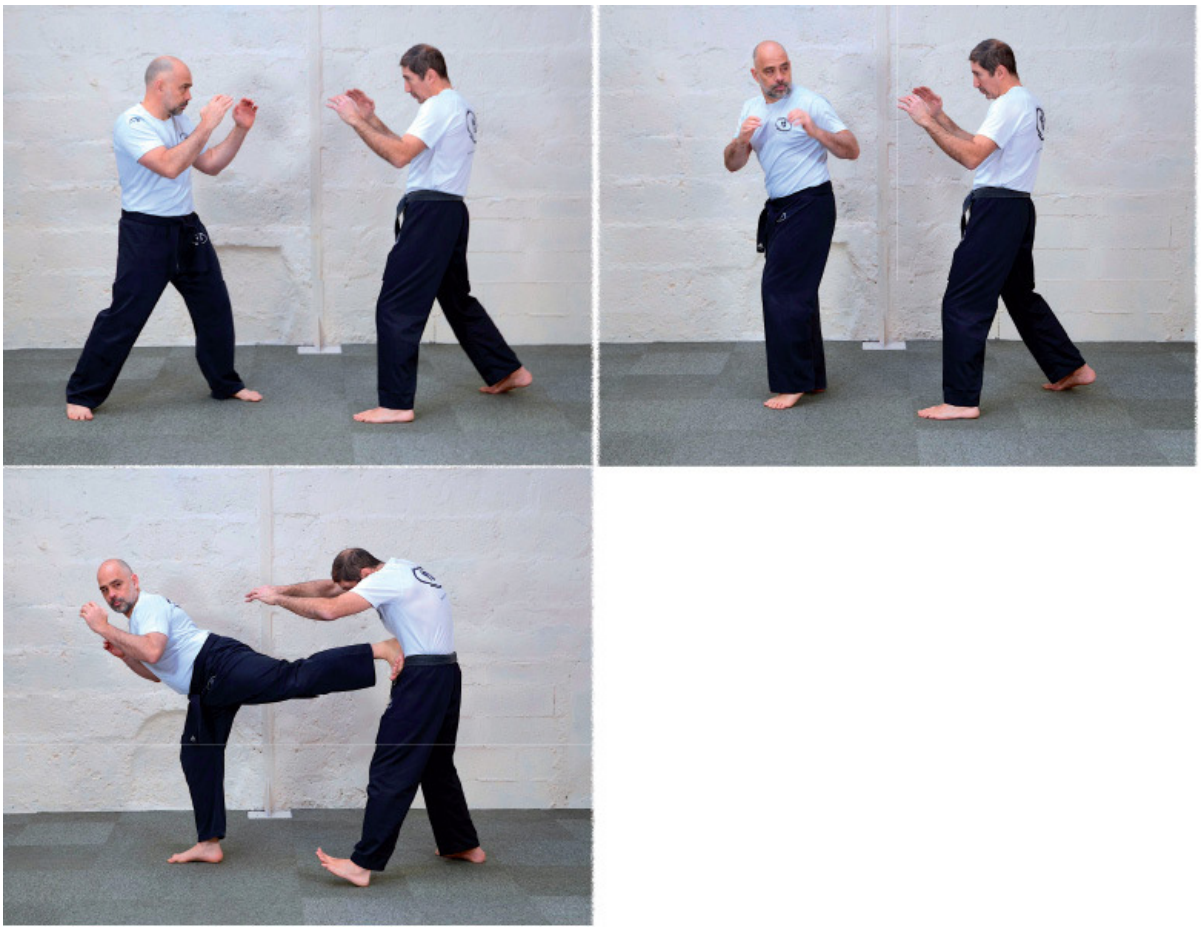
Armer le genou à 45 degrés, déplier la jambe de frappe en pivotant le talon de la jambe d'appui.

Parties qui frappent : talon, tranchant externe du pied.

Cibles : *genou, ventre, plexus solaire, visage, gorge.*

Points clés :

- *Pivoter le pied d’appui.*
- *Engager le bassin.*
- *Le talon reste sur un axe direct jusqu’à la cible (voir l’UV 1).*



6 COUP DE PIED DIRECT EN ARRIÈRE

Ce coup de pied, donné uniquement de la jambe avant, permet de frapper et de se retourner en même temps pour prendre la fuite, faire face à un autre agresseur ou encore pour frapper un agresseur qui arriverait derrière soi.

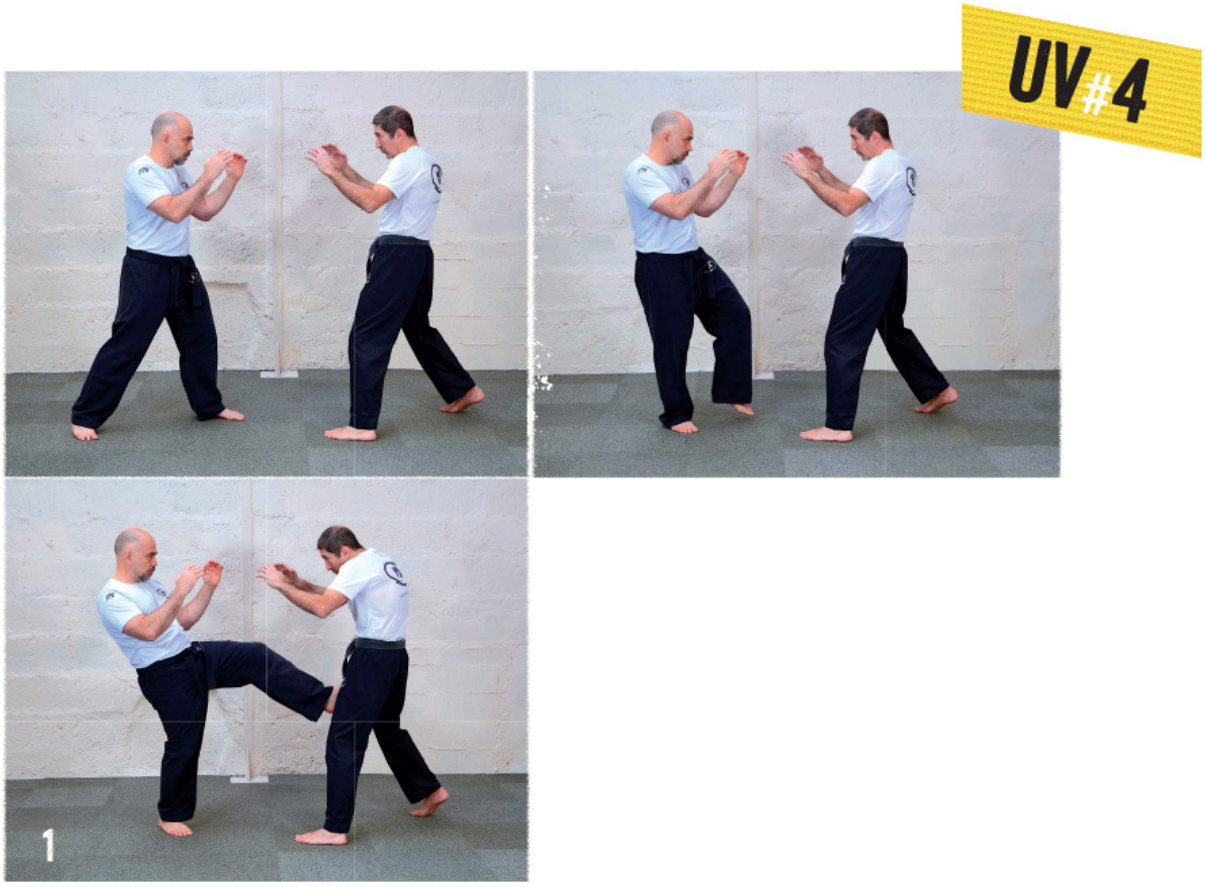
Rapprocher le pied droit près du pied gauche en pas chassé (technique suivante) et pivoter le buste tout en gardant le regard sur l'agresseur. Frapper en coup de pied direct arrière de la jambe gauche. Ce coup suit une trajectoire directe. Pour aider la frappe, se pencher en avant.

Partie qui frappe : *talon.*

Cible : *buste.*

Points clés :

- *Faire un pas chassé.*
- *Se pencher en avant pour frapper.*



7 TOUS LES COUPS DE PIED APPRIS SERONT EFFECTUÉS EN AVANÇANT EN PAS CHASSÉ

Le pas chassé consiste à ramener le pied arrière près du pied avant et à frapper de la jambe avant. Ce mouvement permet de gagner en distance en rapprochant la jambe d'appui de la cible. Pour être bien exécuté, il faut le faire en un seul temps et ne pas « marcher », c'est-à-dire poser la jambe arrière puis frapper. Autrement dit, la jambe avant démarre juste avant que le pied arrière se pose au sol.

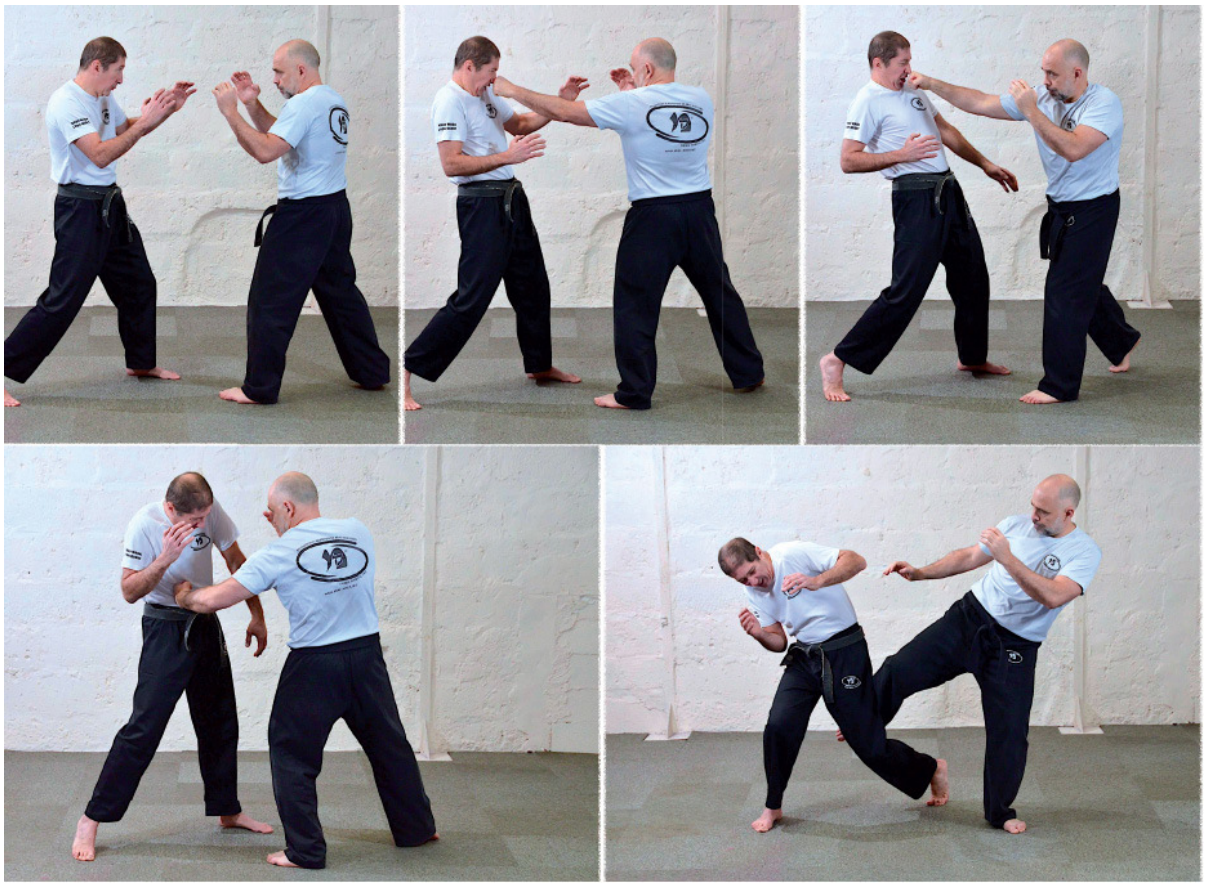
1 Pas chassé et coup de pied direct de la jambe avant.

1 Pas chassé et coup de pied circulaire de la jambe avant.

2 Pas chassé et coup de pied de côté de la jambe avant.

ENCHAÎNEMENT DE COUPS DE POING ET DE PIED OU LE CONTRAIRE

Enchaîner les différents coups de poing, de pied, de genou et de coude appris jusque-là. Veiller aux éléments suivants pour chaque coup : distance correcte, frappe avec la bonne partie sur la bonne cible, poids du corps engagé, contrôle, fluidité.

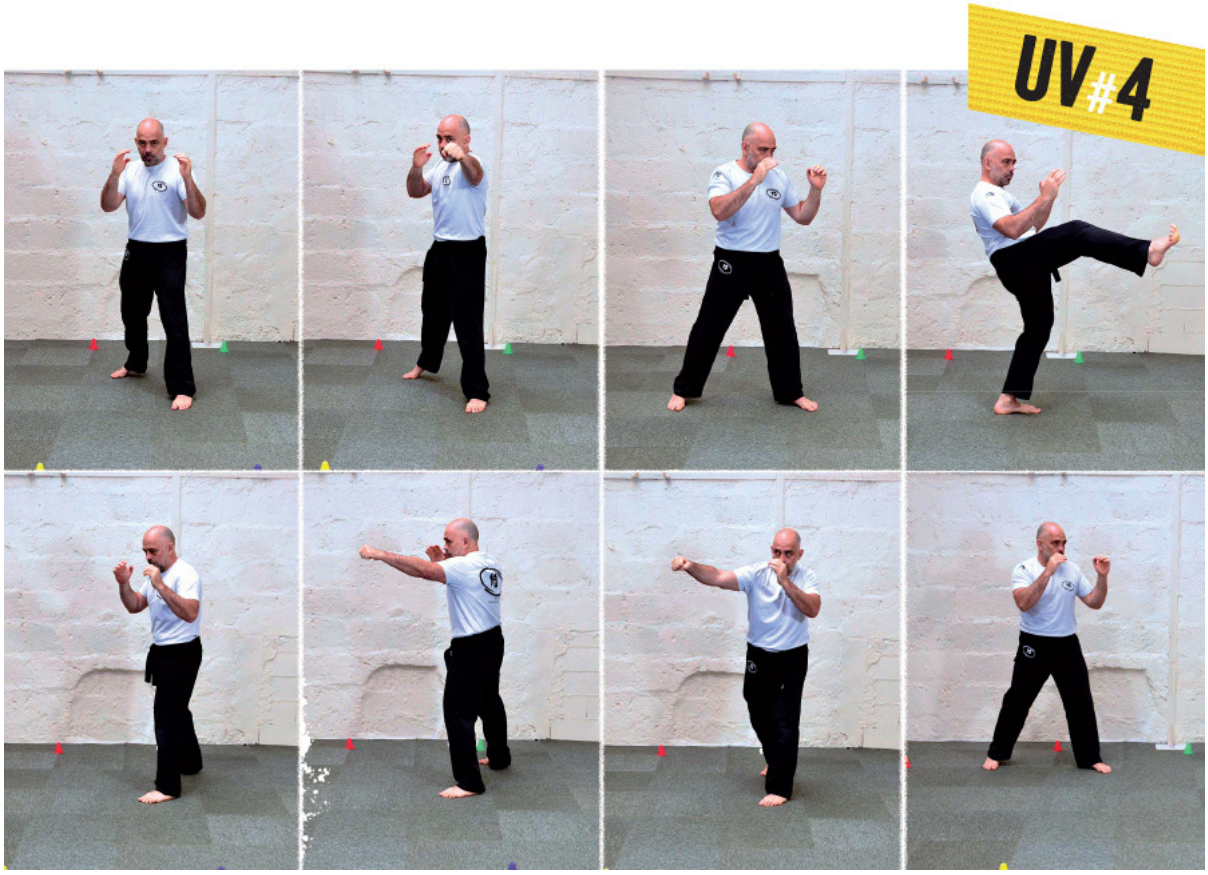


Autre angle.

POURQUOI LE PARTENAIRE NE FAIT-IL RIEN DANS CES EXERCICES ?

En krav maga, nous utilisons des exercices avec opposition (de type combat) et des exercices en coopération en fonction du but recherché. Au départ, nous réalisons beaucoup d'exercices en coopération, comme celui-ci : le partenaire ne fait rien. Il sert de repère, de cible. L'intérêt pour celui qui travaille est de pouvoir intégrer certaines notions clés : distances, frappes avec les bonnes parties des armes naturelles sur les bonnes cibles, contrôle, poids

du corps, fluidité, etc. Ce qui serait quasi impossible si le partenaire ne se laissait pas faire. Le fait que le partenaire se laisse faire donne la possibilité d’automatiser des gestes corrects. Ces exercices en coopération nous permettent de construire plus rapidement des bases solides pour aller de plus en plus vers des exercices avec opposition qui nous rapprochent du combat réel.



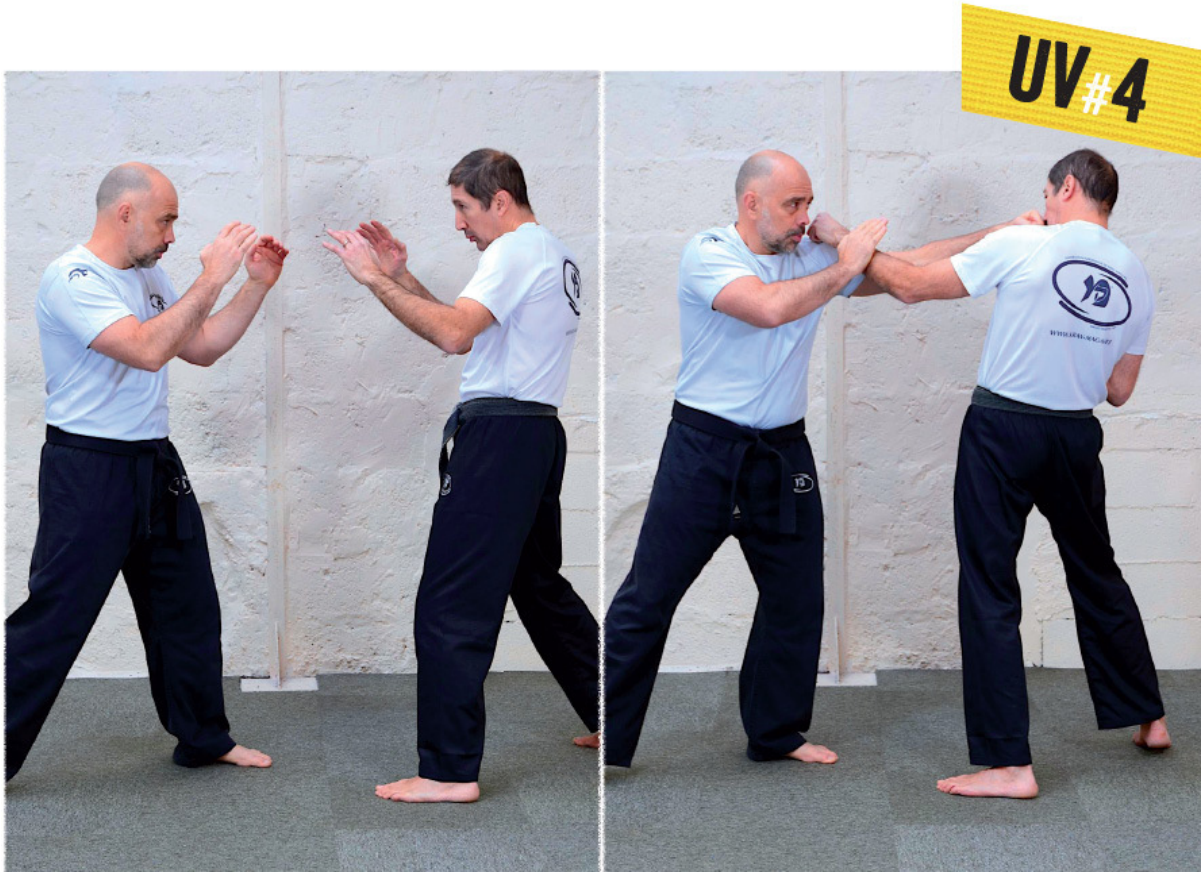
SHADOW

Le *shadow* ou *shadow boxing* est un exercice incontournable du krav maga. Il consiste à se déplacer et à frapper seul dans le vide, c'est un combat imaginaire. Le *shadow* permet de s'améliorer sur les points suivants : déplacements, coordination, équilibre, techniques de frappes, poids du corps, enchaînements, fluidité, cardio. En résumé, toute la forme de corps, si importante. Pour que cet exercice soit profitable, deux conseils : le pratiquer régulièrement et être rigoureux.

Points clés :

- *Position des mains : bien fermer les mains pour donner les coups de poing.*
- *Poids du corps : engager le corps dans les frappes.*
- *Se déplacer dans toutes les directions, comme dans un combat.*
- *Varier les coups.*

PROGRAMME TECHNIQUE DE LA CEINTURE JAUNE

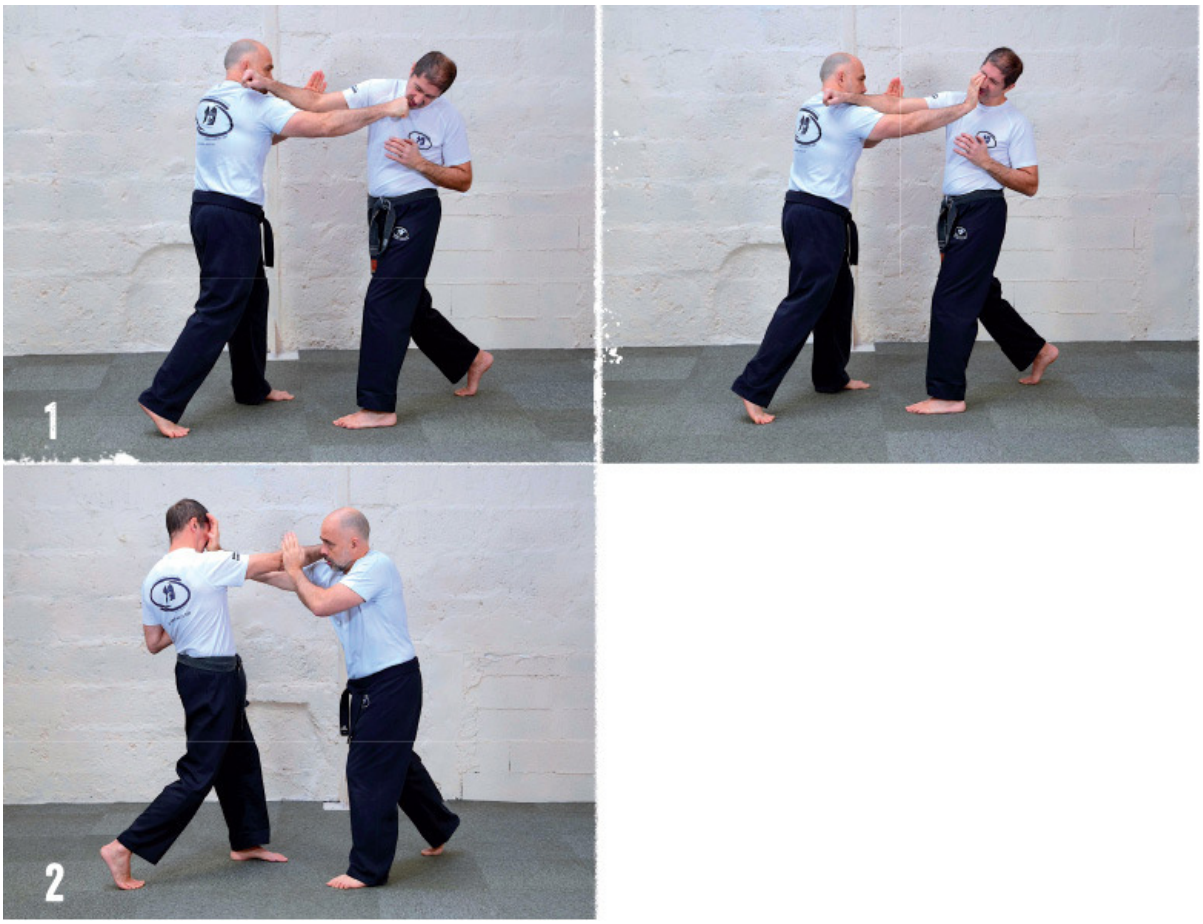


DÉFENSES CONTRE LES COUPS DE POING

DÉFENSE ET CONTRE SIMULTANÉ CONTRE
UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE

Cette défense représente bien le krav maga : un mouvement de défense est accompagné d’une attaque simultanée. L’attaque est réalisée en même temps que la défense.

Contre un coup de poing direct du gauche : parer le coup avec la paume de la main droite et, simultanément, donner un coup de poing direct du gauche au visage.



1 Même défense contre un coup de poing direct du droit. Parer le coup avec la paume gauche et contrer en coup direct du droit. Pour bien réussir cette technique, il faut démarrer le plus tôt possible. Dès que le mouvement d'attaque est perçu, la défense et la contre-attaque démarrent. Autrement dit, il ne faut pas attendre que le coup soit près du visage pour faire la défense.

2 Autre angle.

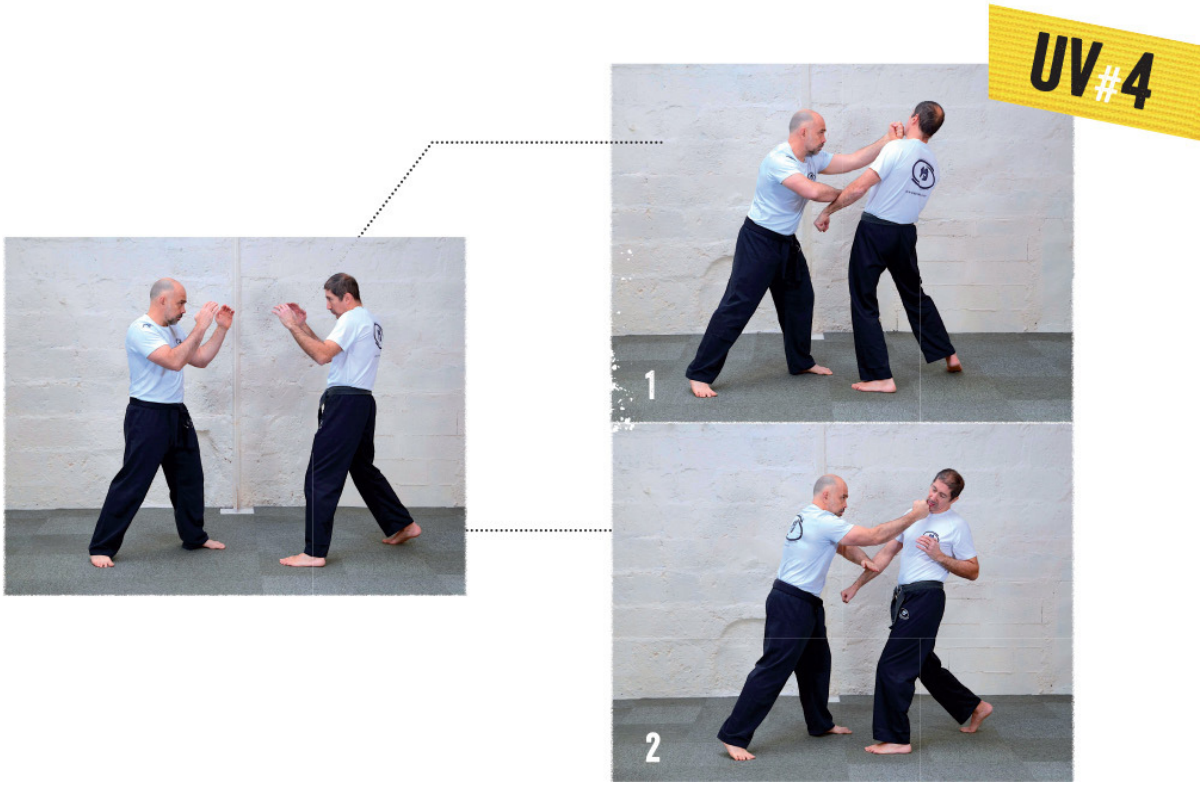
Points clés :

- *Attaquer l'attaquant, être offensif.*

- *La parade avec la paume doit être solide et dirigée vers l’avant.*
- *La parade est ferme et courte, elle ne pousse pas le bras adverse trop loin.*

PRINCIPE DU KRAV MAGA

Démarrer le plus tôt possible, aller si possible au démarrage de l’attaque adverse.



DÉFENSE VERS LE BAS CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU VISAGE

Abaisser le bras attaquant d’un mouvement solide avec l’avant-bras en vis-à-vis et donner un coup de poing direct dans le même temps. À l’impact, le corps bascule vers l’avant et le poing est vertical.

1 Contre un direct du gauche au visage.

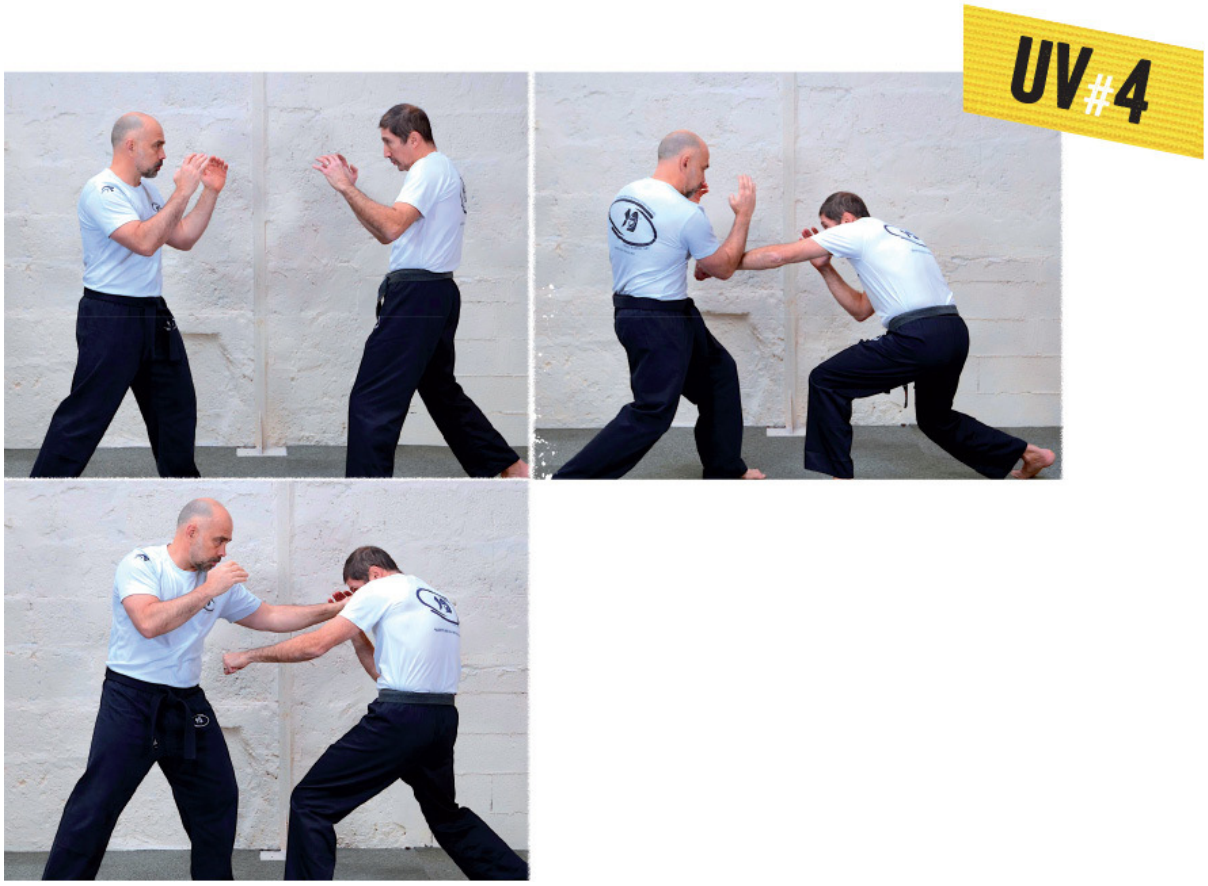
2 Contre un direct du droit au visage.

DÉFENSE CONTRE UN CROCHET AU VISAGE

Bloquer le crochet avec l’avant-bras et, dans le même temps, contre-attaquer en coup de poing direct. Face à un crochet depuis la position de garde, le blocage se fait avec la partie charnue de l’avant-bras.

1 Contre un crochet du bras droit, parade avec l’avant-bras gauche et coup de poing direct du droit au visage.

2 Contre un crochet du bras gauche, parade avec l’avant-bras droit et coup de poing direct du gauche au visage.



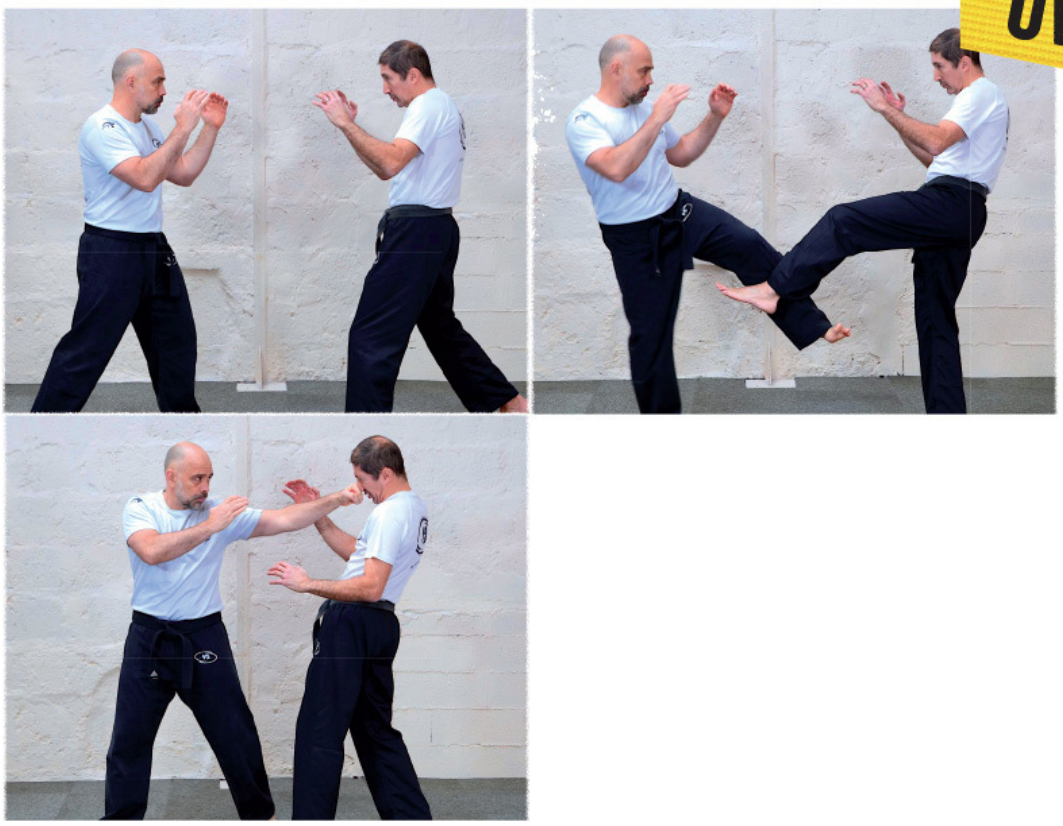
--PARADE INTÉRIEURE DE L’AVANT-BRAS
CONTRE UN COUP DE POING DIRECT AU CORPS

Contre un coup de poing direct du gauche au corps : fléchir les genoux et dévier le coup avec l’intérieur de l’avant-bras droit. Enchaîner avec un coup de poing direct du gauche au visage.

Contre un coup de poing direct du droit, fléchir les genoux et dévier le coup avec l’intérieur de l’avant-bras gauche.

Points clés :

- *Cette défense peut être réalisée avec un bras ou l’autre.*
- *Fléchir les genoux et baisser le coude sans se découvrir.*
- *Rester en garde pendant la défense.*



DÉFENSES CONTRE LES COUPS DE PIED

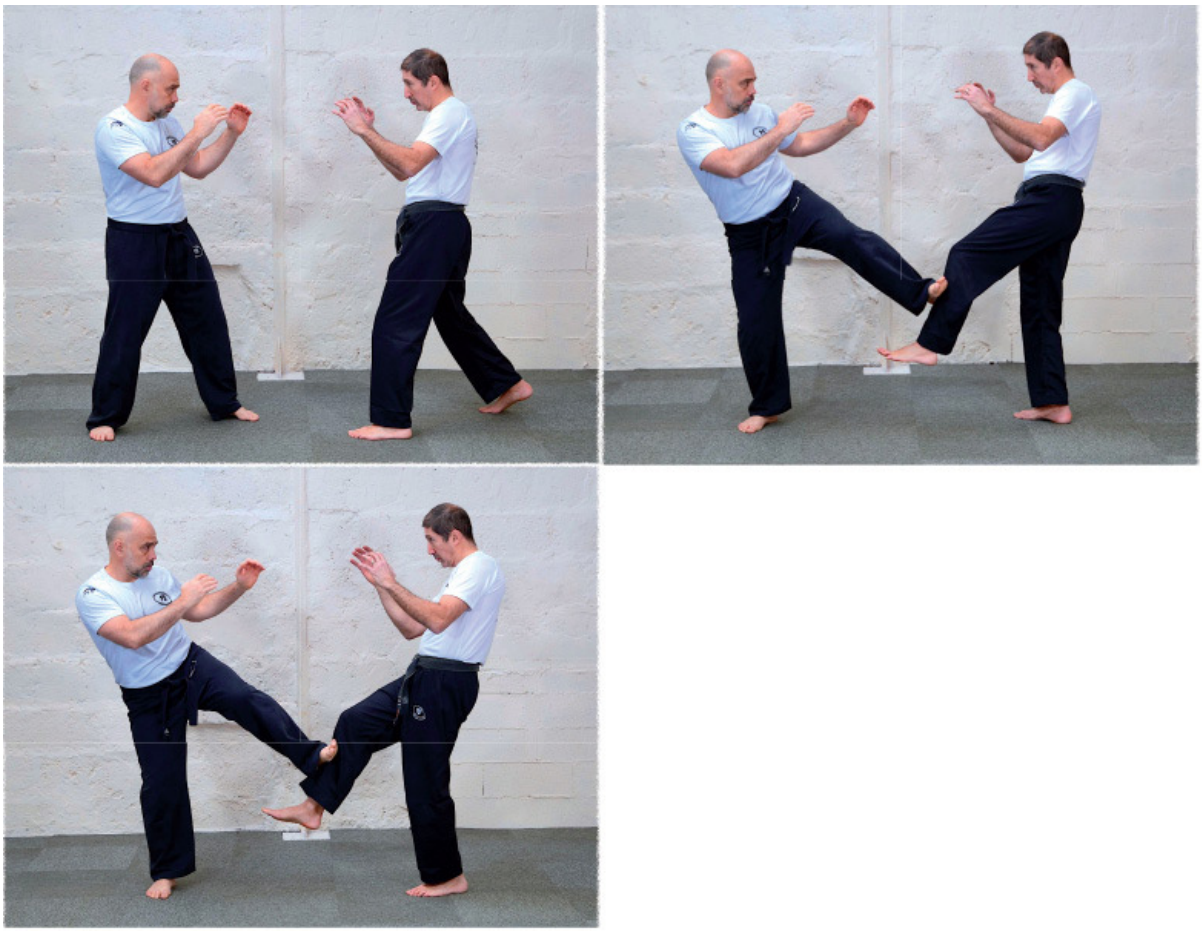
DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AUX PARTIES GÉNITALES

Depuis la position de garde, lorsqu'un coup de pied arrive sous la ceinture, défendre avec les jambes et laisser les mains en

position de garde pour ne pas se découvrir. Si un coup de pied arrive au-dessus de la ceinture, la défense se fait avec les bras.

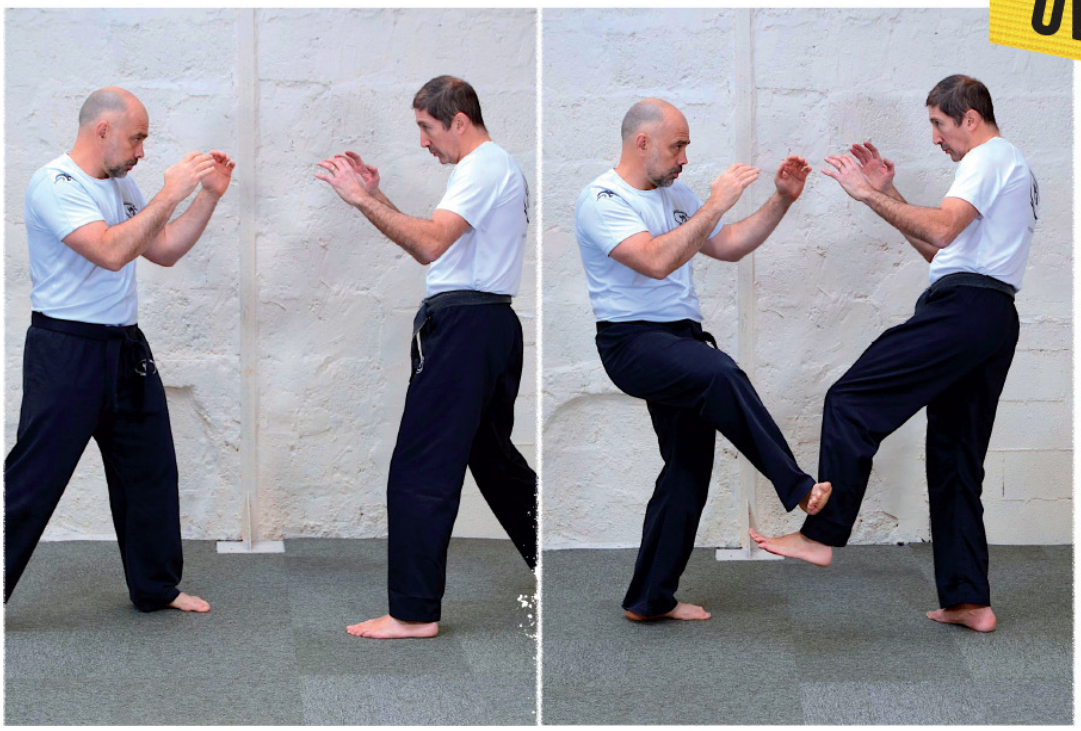
1 DÉFENSE INTÉRIEURE DE LA JAMBE AVANT

Contre un coup de pied direct de la jambe gauche, dévier le coup avec le tibia de la jambe avant. (Cela peut aussi fonctionner contre la jambe arrière dans certains cas.) Contre-attaquer.



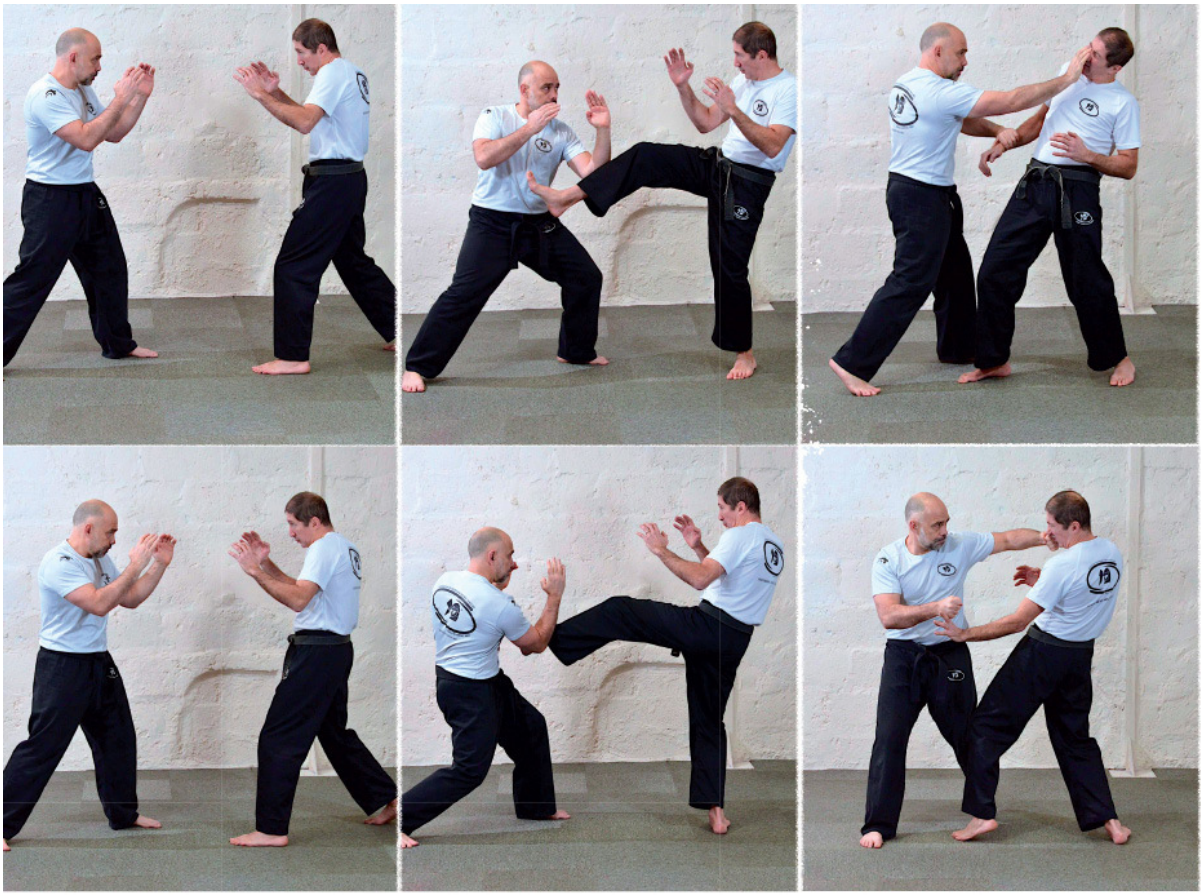
2 BLOCAGE DU PIED AVANT

Si la distance est plus longue ou le timing meilleur, possibilité de bloquer avec le dessous du pied sur le tibia. Cela fonctionne contre sa jambe avant ou sa jambe arrière.



3 BLOCAGE DU PIED ARRIÈRE

Si le poids du corps est sur l’avant, utiliser le pied arrière pour bloquer le coup.



DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AU CORPS

Attention de bien rester compact pour cette défense. Pour cela, fléchir les genoux et garder les coudes près du corps. La déviation se fait avec la partie intérieure de l'avant-bras. C'est l'avant-bras qui dévie, pas le coude.

Dévier le coup avec l'avant-bras (droit ou gauche).

Même défense contre l'autre jambe.

Points clés :

- *Fléchir les genoux pour faire la défense.*
- *Dévier le coup avec l’intérieur de l’avant-bras.*

DÉFENSES CONTRE LES LOW-KICKS

Le low-kick est un coup de pied circulaire donné avec le tibia sur la cuisse ou le genou.

1 DURCIR LA JAMBE AVANT

Utiliser cette défense uniquement contre un low-kick qui vise l'extérieur de la jambe avant et en dernier recours, lorsque le coup est perçu au dernier moment. Cette technique permet de protéger la cuisse d'un choc trop violent.

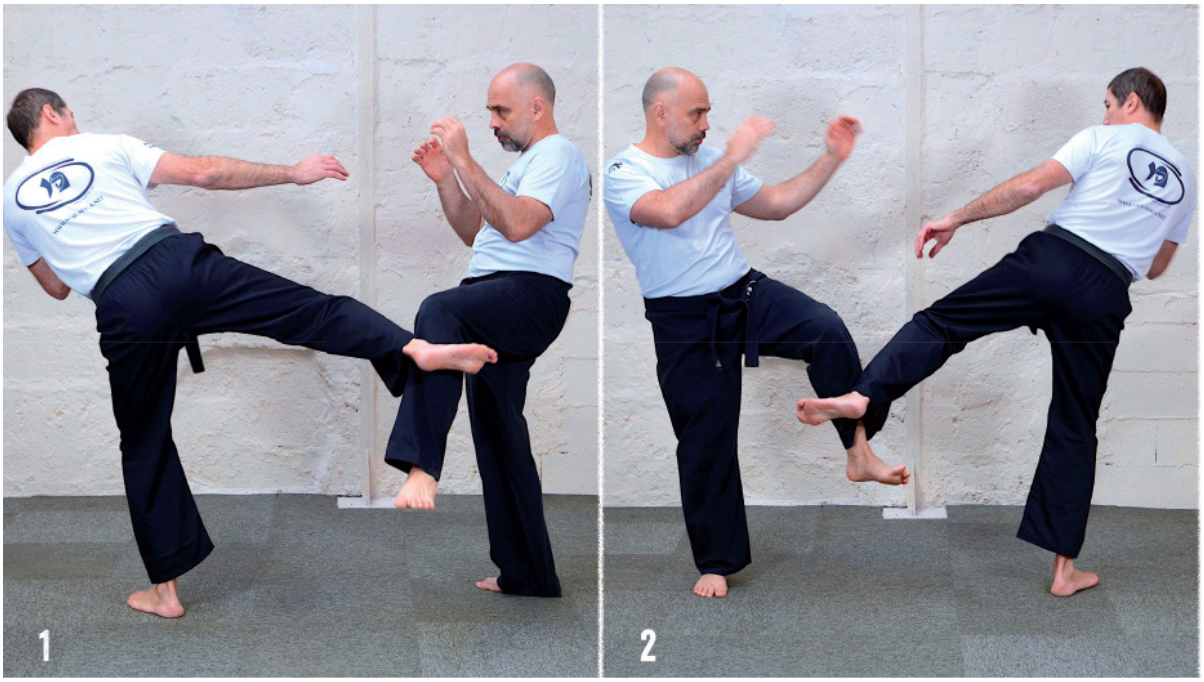
Durcir et orienter la jambe d'appui en direction du coup.

Pivoter le pied de la jambe avant vers l'extérieur et porter le poids du corps sur cette jambe en la fléchissant légèrement. Le pivot du pied permet de présenter une partie plus solide (le dessus de la cuisse

plutôt que le côté) et protégée par les muscles contractés grâce à la flexion de la jambe.

Points clés :

- *Orienter le pied en direction du coup.*
- *Transférer le poids sur la jambe avant pour durcir la jambe d’appui.*



2 BLOCAGE AVEC LE TIBIA

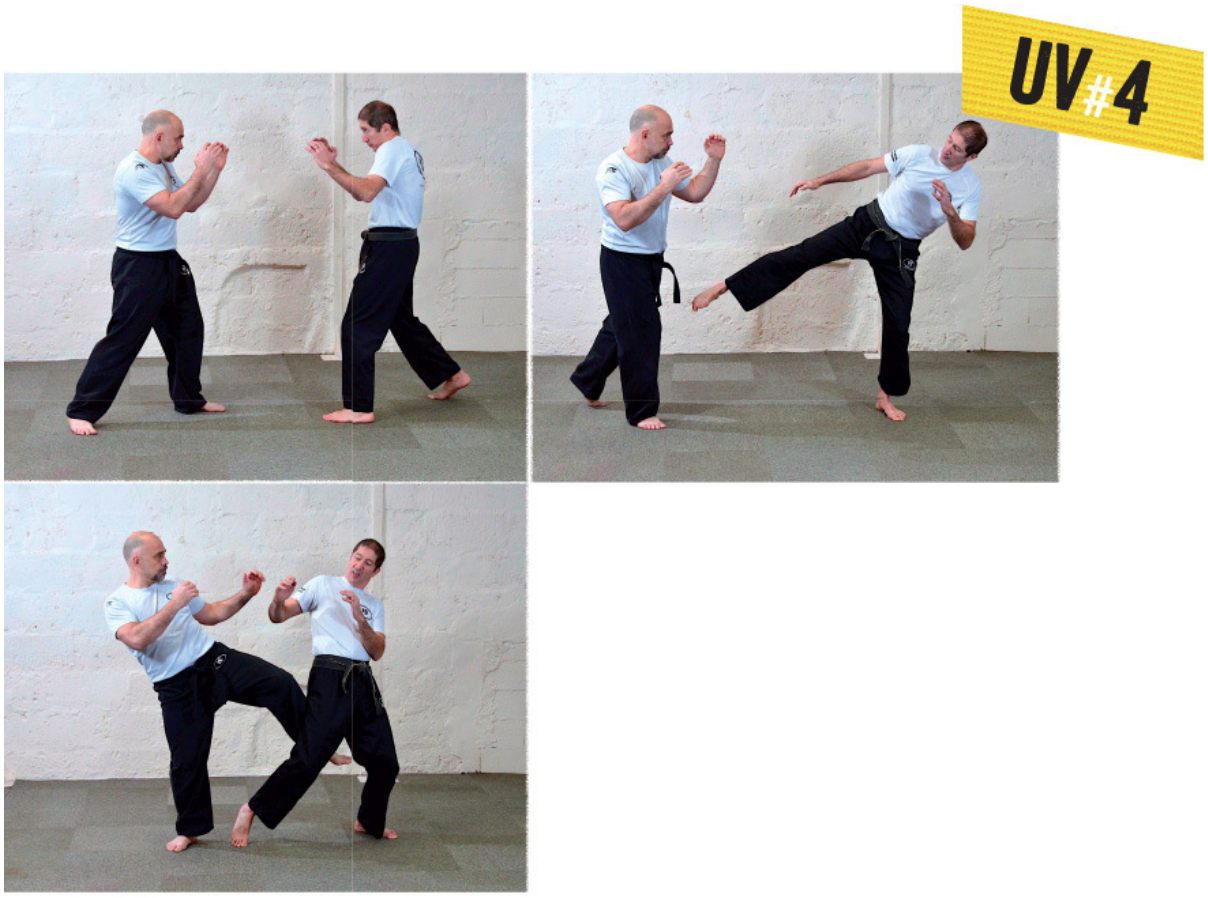
Bloquer le pied de l'agresseur avec le haut du tibia. Pour éviter un choc tibia contre tibia, écarter le genou et orienter le tibia en direction du coup. Le choc aura lieu sur le pied de l'agresseur, sur la partie fragile. Plus il frappera fort, plus il aura mal. Il s'agit d'un mouvement court.

1 Contre un low-kick de la jambe arrière, bloquer avec le tibia de la jambe avant. Le choc se fait entre le haut de notre tibia et le pied de l'agresseur.

2 Même technique contre un low-kick de la jambe avant.

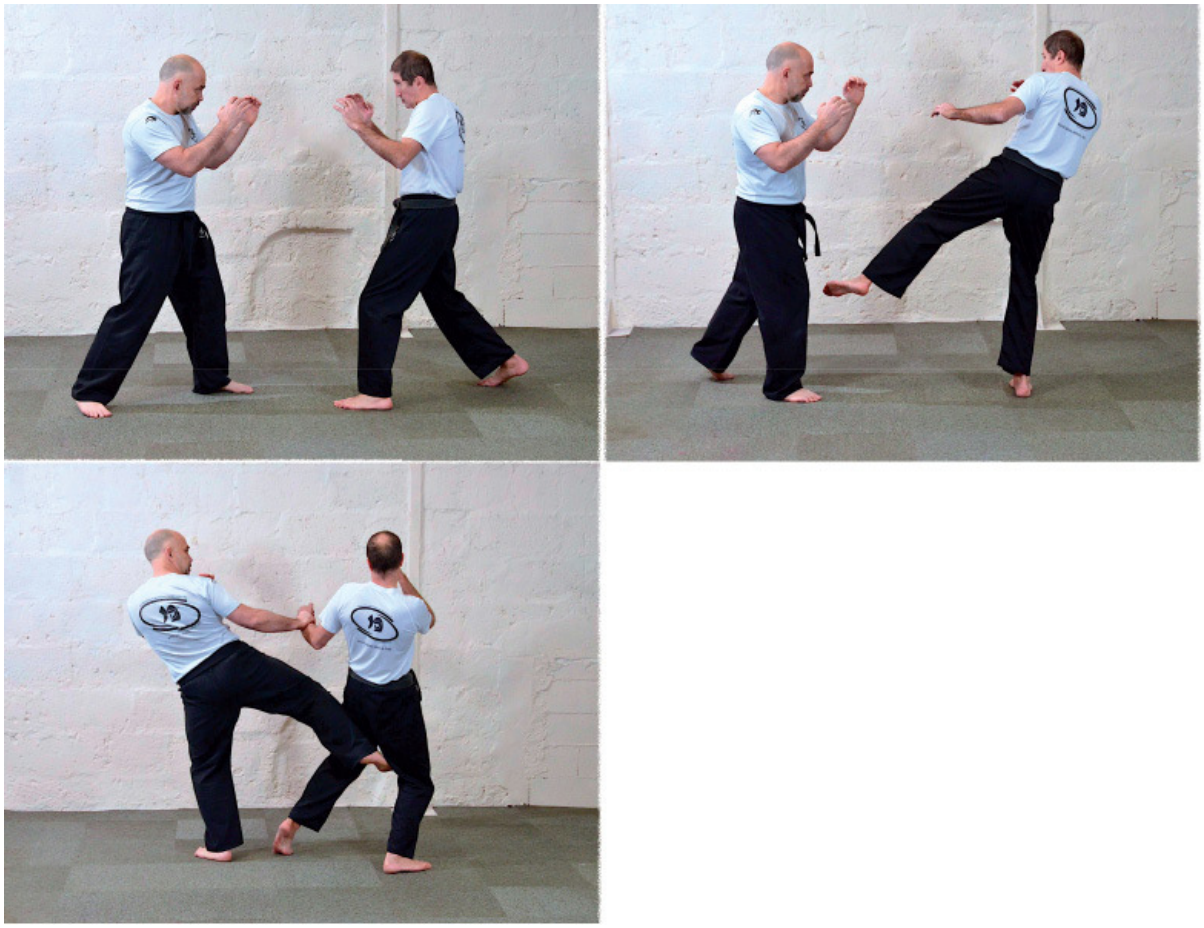
Points clés :

- *Points d’impact : haut du tibia du défenseur contre la cheville ou le pied de l’agresseur.*
- *Lever la jambe le moins possible.*
- *Orienter le tibia en direction du coup.*



3 RETRAIT DE LA JAMBE AVANT

Contre un low-kick de la jambe arrière, retrait de la jambe avant vers l’arrière et contre-attaque.



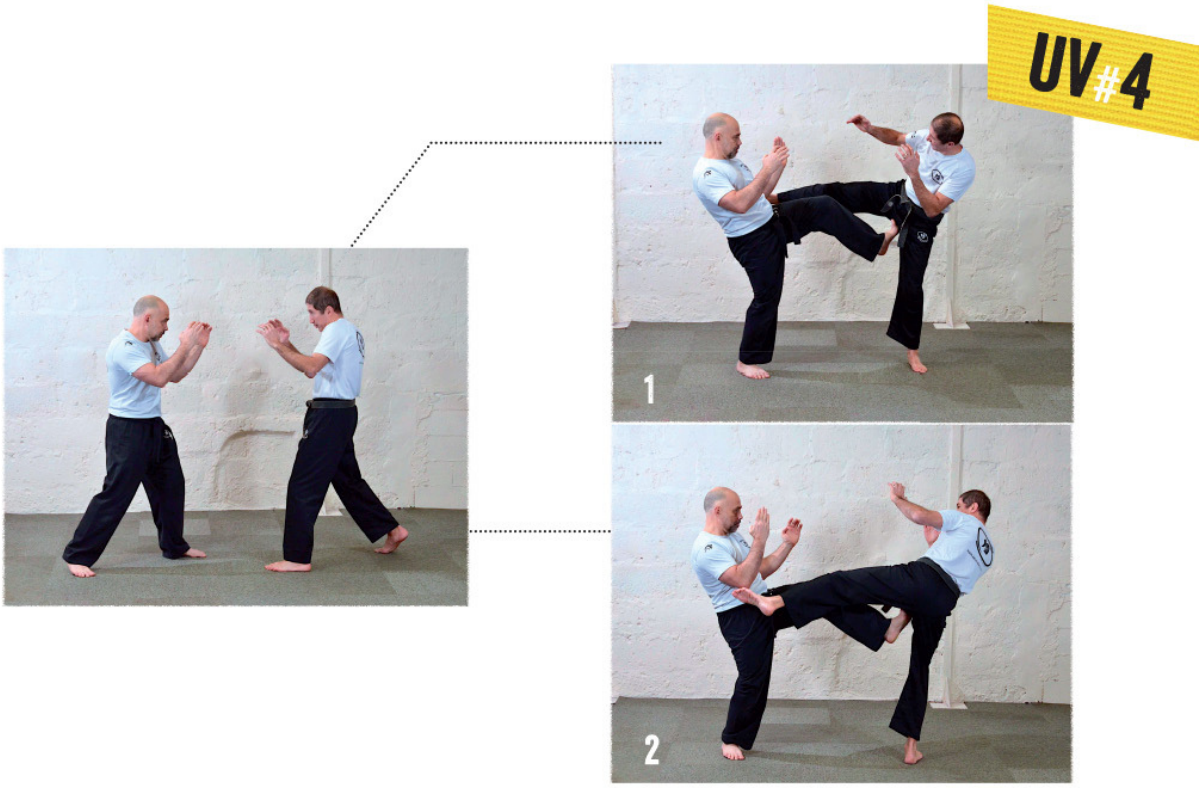
Contre un low-kick de la jambe avant, retrait de la jambe avant vers l’arrière et contre-attaque.

4 COUP DE PIED DIRECT DE LA JAMBE AVANT AUX PARTIES GÉNITALES

Avec un bon timing, il est possible de contrer un low-kick en donnant un coup de pied aux parties génitales. Le coup de pied est toujours donné de la jambe avant (la plus proche de l'agresseur).

L'agresseur attaque en low-kick de la jambe arrière. Dès le démarrage de l'action, le défenseur attaque en coup de pied direct de la jambe avant aux parties génitales.

Cette défense peut éventuellement s’employer contre un low-kick de la jambe avant si l’agresseur fait un pas en arrière avant de frapper ou s’il est très ouvert dans sa frappe. Cette défense est idéale si l’agresseur arme bien son attaque.



DÉFENSE CONTRE UN COUP DE PIED CIRCULAIRE AU-DESSUS DE LA CEINTURE

Bloquer le coup avec la partie charnue externe de l’avant-bras et, dans le même temps, frapper en coup de pied direct de la jambe avant aux parties génitales. Cette technique simple est très efficace en combat.

1 Contre un coup de pied circulaire de la jambe arrière.

2 Contre un coup de pied circulaire de la jambe avant.

Points clés :

- *Bloquer avec l’avant-bras collé au corps pour protéger les côtes.*
- *Frapper aux parties génitales le plus tôt possible.*
- *Utiliser la jambe avant, plus proche, plus rapide.*

UV#5
SOL
Se défendre au sol
et se relever

La partie sol du krav maga comprend les exercices et les techniques du combat au sol. Ces techniques sont spécifiquement adaptées pour la *self-defense*.

La naissance du MMA dans les années 1990 puis l'explosion du jujitsu brésilien a révolutionné les arts martiaux. Le monde entier a pris conscience de l'importance de la lutte et du grappling en combat. Ces dernières années, le krav maga, qui a toujours été une méthode de combat ouverte et évolutive, a enrichi son programme technique sur la partie sol. Nous l'avons vu, la différence majeure entre un combat sportif et un combat non sportif, c'est l'absence de règles et de cadre pour ce dernier. Dans un combat non sportif, il n'y a pas de temps pour la préparation, pas d'arbitre, pas de catégories de poids, l'inconnu est la règle. Dans ce contexte, aller au sol pose des problèmes de sécurité. Le plus important, c'est qu'il peut y avoir plusieurs agresseurs. Même si vous dominez votre agresseur, vous êtes vulnérable. Un autre problème est la possibilité que l'agresseur sorte un couteau alors que vous êtes au sol avec lui. Aller au sol peut être une bonne option si vous êtes sûr que l'agresseur est seul, sans arme, moins expérimenté que vous et que l'environnement n'est pas dangereux (morceaux de verres, route à proximité…). Beaucoup trop de conditions.

Ce témoignage provient d'un policier qui était en intervention dans une cité de la région parisienne. Un collègue à lui a dû utiliser la force pour faire face à de jeunes excités. Sportif et pratiquant de

jujitsu brésilien, il n’eut aucun mal à mettre son adversaire au sol, à se retrouver sur lui et à le maîtriser parfaitement, jusqu’à ce qu’il prenne un coup de pied au visage de la part d’un autre agresseur qu’il n’avait pas vu.

L’auteur

L’objectif est donc d’éviter d’aller au sol autant que possible et, si l’on s’y trouve, de se relever le plus vite possible.

Dans cette partie, nous verrons les bases des techniques du combat au sol : quelques mouvements pour créer de l’espace avec l’agresseur, comment se défendre et se relever le plus rapidement possible et en sécurité lorsqu’on se retrouve au sol, deux positions principales et les solutions pour s’en dégager. Il faut néanmoins toujours avoir en tête que l’objectif est de se relever le plus vite possible et d’éviter de rester au sol même si on a l’avantage.

SELF-DEFENSE ET SPORTS DE COMBAT

La différence entre une self-defense comme le krav maga et les sports de combat est parfois mal comprise. Il ne faut pas les comparer avec la même grille de lecture, car ils n’ont pas le même objectif.

Richard Douieb utilise depuis longtemps cette analogie : le krav maga est comme un 4 x 4, capable de s’adapter à tous les terrains. Il peut aller sur la route, sur l’autoroute, sur un circuit, dans un chemin et même sur une piste boueuse. Le 4 x 4 est polyvalent, il s’adapte à tout, mais il est moins confortable qu’une berline, moins rapide qu’une formule 1, moins apte à franchir tous les terrains qu’un tracteur.

Le pratiquant de self-defense n’a pas le même objectif qu’un pratiquant de MMA. Il n’est ni professionnel ni compétiteur. Son besoin n’est pas le même. Il veut savoir comment se mettre en sécurité et avoir des réponses efficaces aux différentes situations qu’il pourrait rencontrer en cas d’agression.

MOUVEMENTS DE BASE AU SOL

Ces deux mouvements de base sont les fondations du combat au sol. Leur maîtrise est indispensable pour réaliser correctement les techniques qui seront détaillées ensuite.

1 PONTAGE

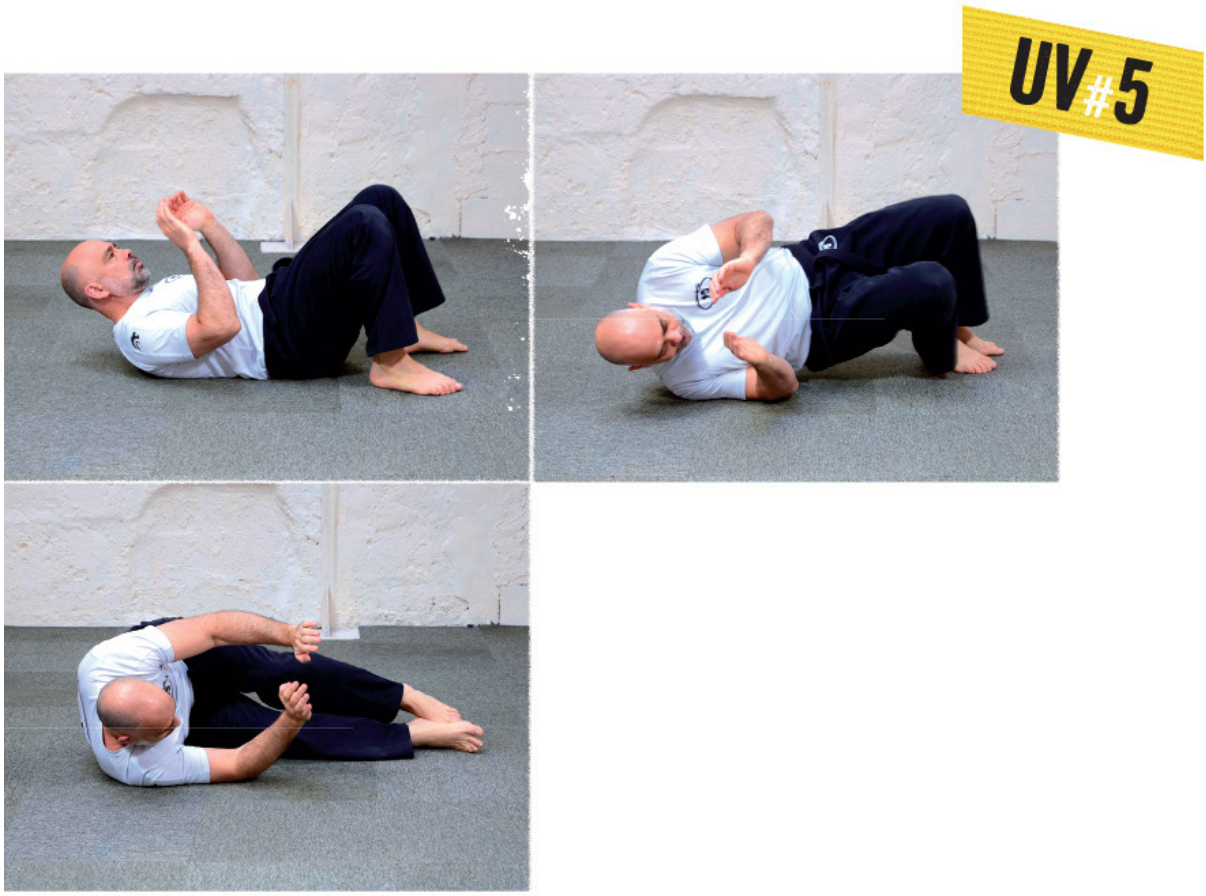
Le pontage est utilisé lorsqu'il faut créer de l'espace ou renverser un agresseur positionné sur nous. Les muscles les plus puissants du corps sont sollicités : les jambes, les fessiers et le dos.

Allongé sur le dos, les pieds près des fesses et écartés de la largeur du bassin.

Lever le bassin le plus haut possible en ayant pour points d’appui les pointes de pieds et l’épaule droite. La main gauche touche le sol, le regard suit.

Points clés :

- *Monter le bassin très haut.*
- *Passer sur une épaule en gardant la cambrure.*
- *Le regard et la main accompagnent le mouvement.*



2 LANGOUSTE

Ce déplacement au sol permet aussi de créer de l'espace, de s'éloigner de l'agresseur. La langouste peut être combinée avec le pontage. L'objectif est de déplacer le bassin (vers la tête ou sur le côté) en prenant appui sur l'épaule.

Les pieds près des fesses et écartés de la largeur des épaules, les mains près du visage.

Pivoter le buste et prendre appui sur l'épaule droite tout en décollant le bassin du sol.

Tendre les jambes en pliant le tronc vers les genoux. L’axe de rotation est le point d’appui sur l’épaule droite. Chercher à éloigner le bassin des pieds le plus possible.

Points clés :

- *Penser à éloigner le bassin des pieds.*
- *Tendre les jambes.*
- *L’épaule est l’axe de rotation.*

DÉFENSES CONTRE UN AGRESSEUR DEBOUT

1 POSITION DE DÉFENSE AU SOL SUR LE DOS

Être au sol face à un agresseur debout est une très mauvaise posture parce que notre mobilité est limitée ainsi que nos possibilités de frappes et de défenses. Si, à un contre un, sans armes, la position est défendable, cela devient extrêmement dangereux si

l’agresseur a une arme (bâton, couteau, chaise…) et impossible s’ils sont plusieurs. Notre priorité : nous relever le plus vite possible.

Détail de la position

Sur le dos, tête relevée, mains en protection, coudes près des genoux fléchis, talons collés. Protéger le visage (mains), les côtes (avant-bras) et les parties génitales (talons collés).

UV#5

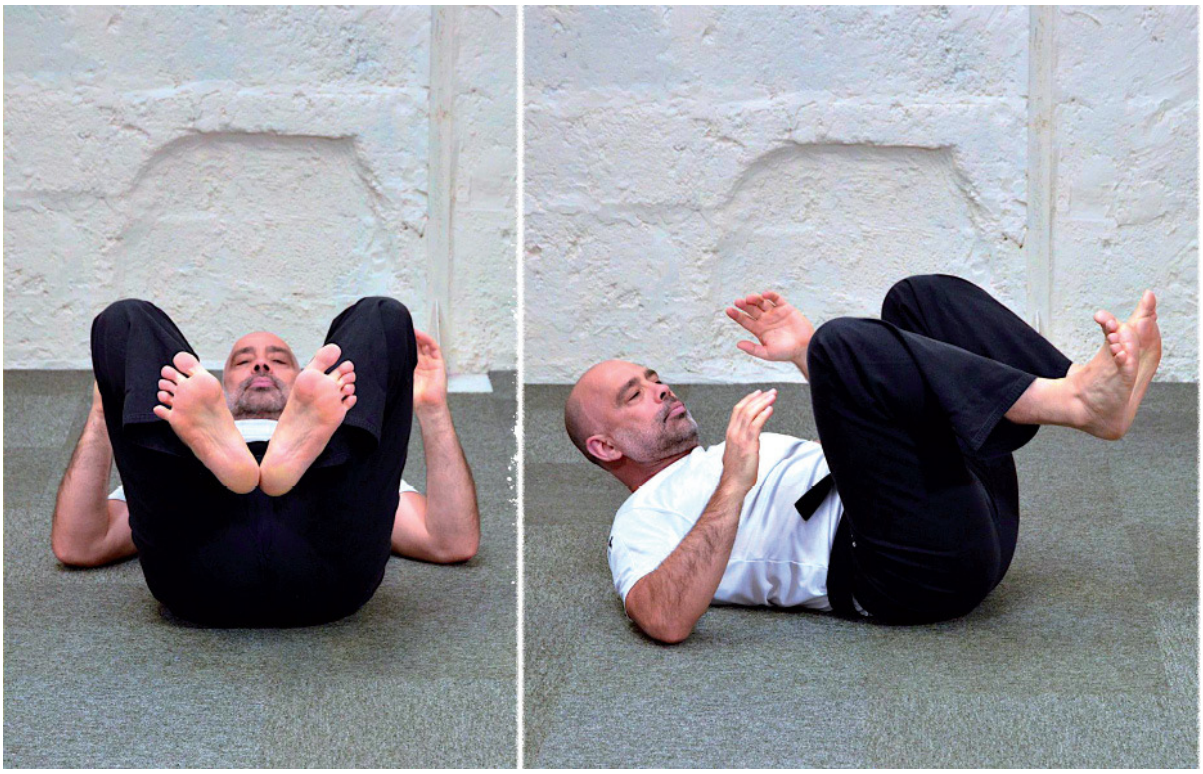
Possibilité de frappes

Coup de talon aux parties génitales.

Coup de talon sur le genou.

Si l'agresseur est penché en avant, coup de pied au visage : prendre appui sur la pointe de l'autre pied et décoller le bassin pendant la frappe.

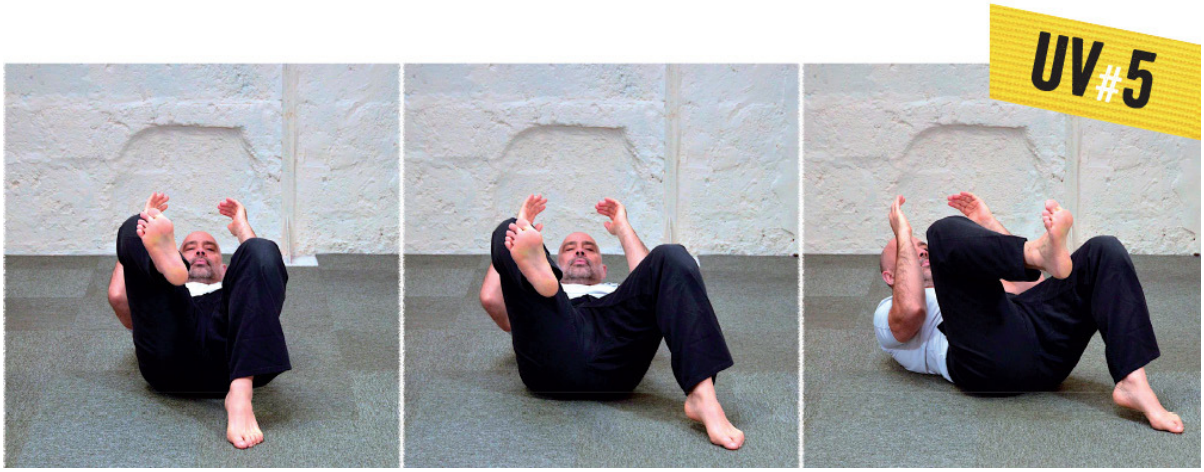
« Du sol, je me relèverai le plus vite possible. »



2 AGRESSEUR EN MOUVEMENT

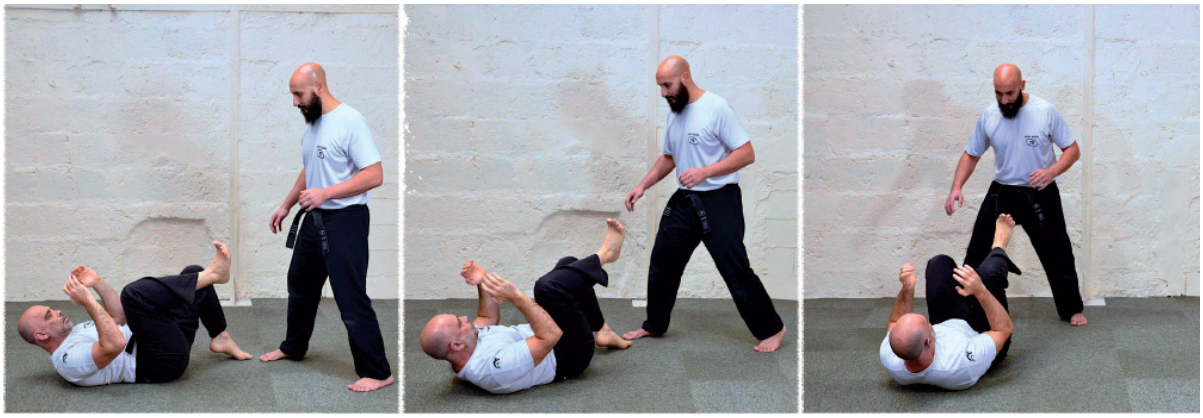
Déplacements sur le dos à l'aide des coudes

Arrondir le dos et faire un mouvement de bascule du buste en utilisant les coudes au sol pour pivoter. Ce déplacement permet de garder les deux pieds en défense.

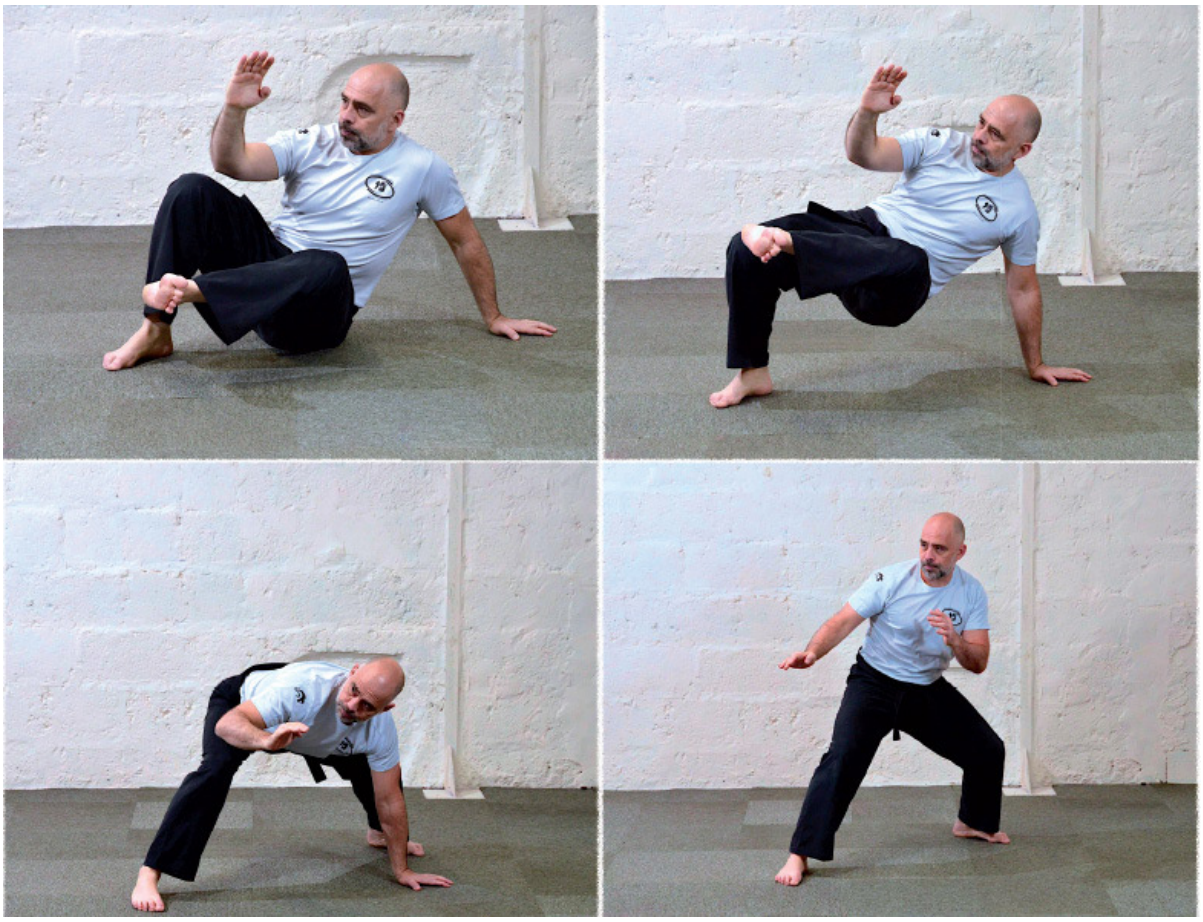


Déplacements sur le dos à l'aide d'un pied au sol

Pied gauche au sol, l'écarter vers la gauche et l'utiliser pour faire pivoter le corps sur la gauche. Le pied d'appui peut pousser ou tirer.



Face à un agresseur qui se déplace.



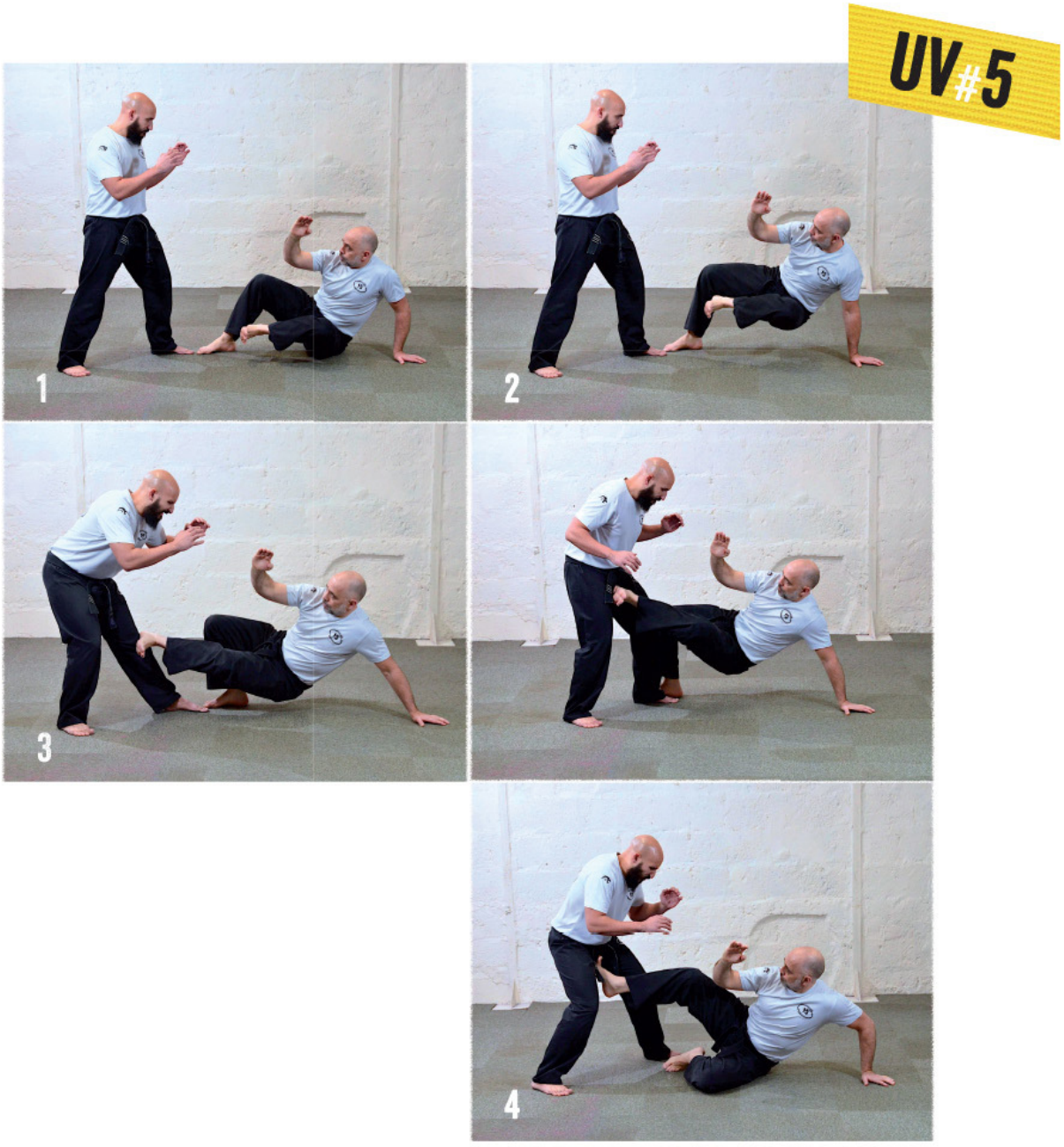
SE RELEVER EN PASSANT PAR LA POSITION ASSISE

En krav maga, toutes les défenses au sol se terminent par cette action : se relever du sol. Pour se relever en sécurité, il faut se protéger en s'éloignant du danger. Lorsqu'on est sur le dos, la première étape pour se relever est de passer par une position de transition, la position assise.

Depuis la position allongée, si l'agresseur n'est pas trop proche, s'asseoir : pied droit à plat au sol, main gauche en arrière et la main

droite en protection. Le pied gauche est levé en protection et prêt à frapper.

Décoller le bassin du sol. Reculer la jambe gauche entre le pied droit et la main gauche. Poser le pied à plat. Se redresser.



1 La position assise est donc une position de transition pour préparer le relevé. Dans cette position, la tête est plus exposée aux coups de pied de l'agresseur que dans la position allongée. C'est

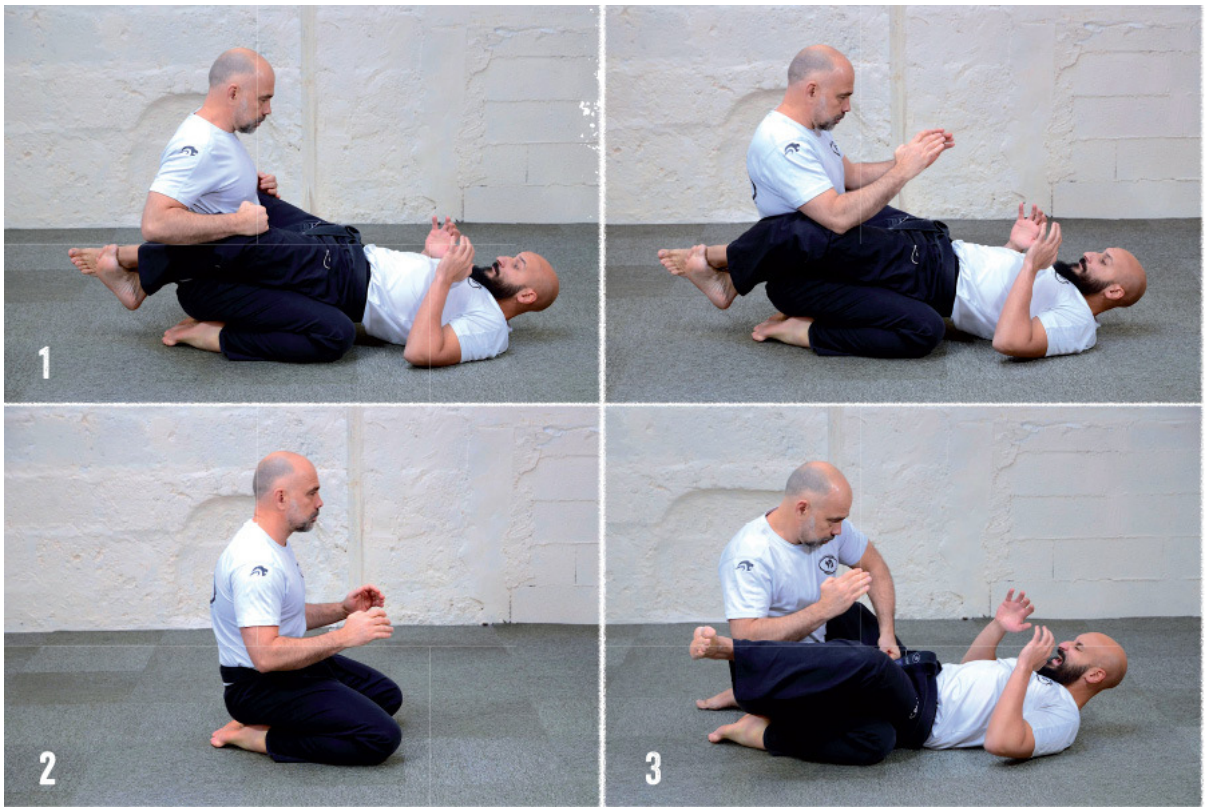
pourquoi, s’il est trop proche, il est préférable de se remettre sur le dos et de le frapper avec les pieds pour le faire s’éloigner.

Voici quelques frappes possibles à réaliser depuis la position assise :

2 Coup de pied avec la jambe gauche au genou ou aux parties génitales.

3 Pour frapper plus fort, utiliser la translation du poids du corps vers l’avant.

4 Coup de pied direct de la jambe droite aux parties génitales.



TECHNIQUES DANS LA GARDE

Quelle que soit notre situation au sol (au-dessus ou en dessous), ne perdons jamais de vue que l'objectif est de nous relever le plus rapidement possible.

Cette position s'appelle « dans la garde ». Être dans la garde, c'est être entre les jambes de l'agresseur lorsqu'il est sur le dos. Si je suis entre ses jambes, je suis dans sa garde, s'il est entre mes jambes, il est dans ma garde.

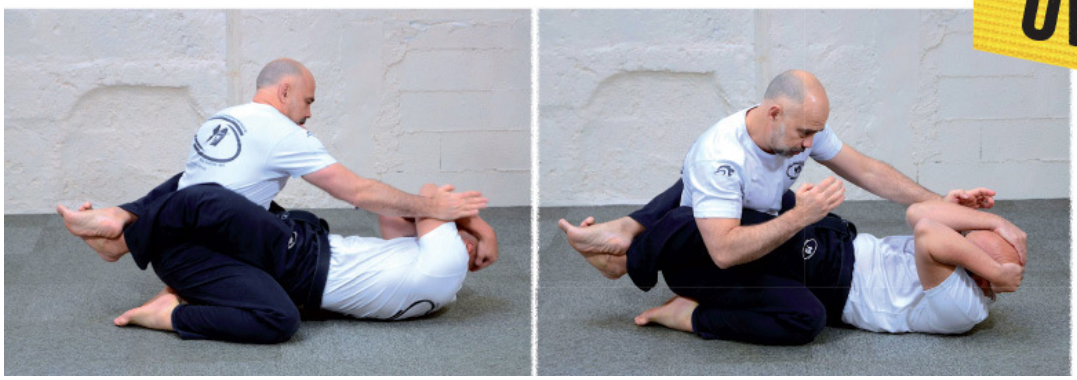
1 POSITION AU-DESSUS

1 Au-dessus, il convient de stabiliser la position. Pour cela, rétroverser le bassin (afin d'éviter de se faire emmener vers l'avant par ses jambes) et bloquer ses genoux avec les mains ou les coudes.

2 La rétroversion du bassin (l'inverse de cambrer).

3 Frapper. Coup de poing aux parties génitales.

UV#5



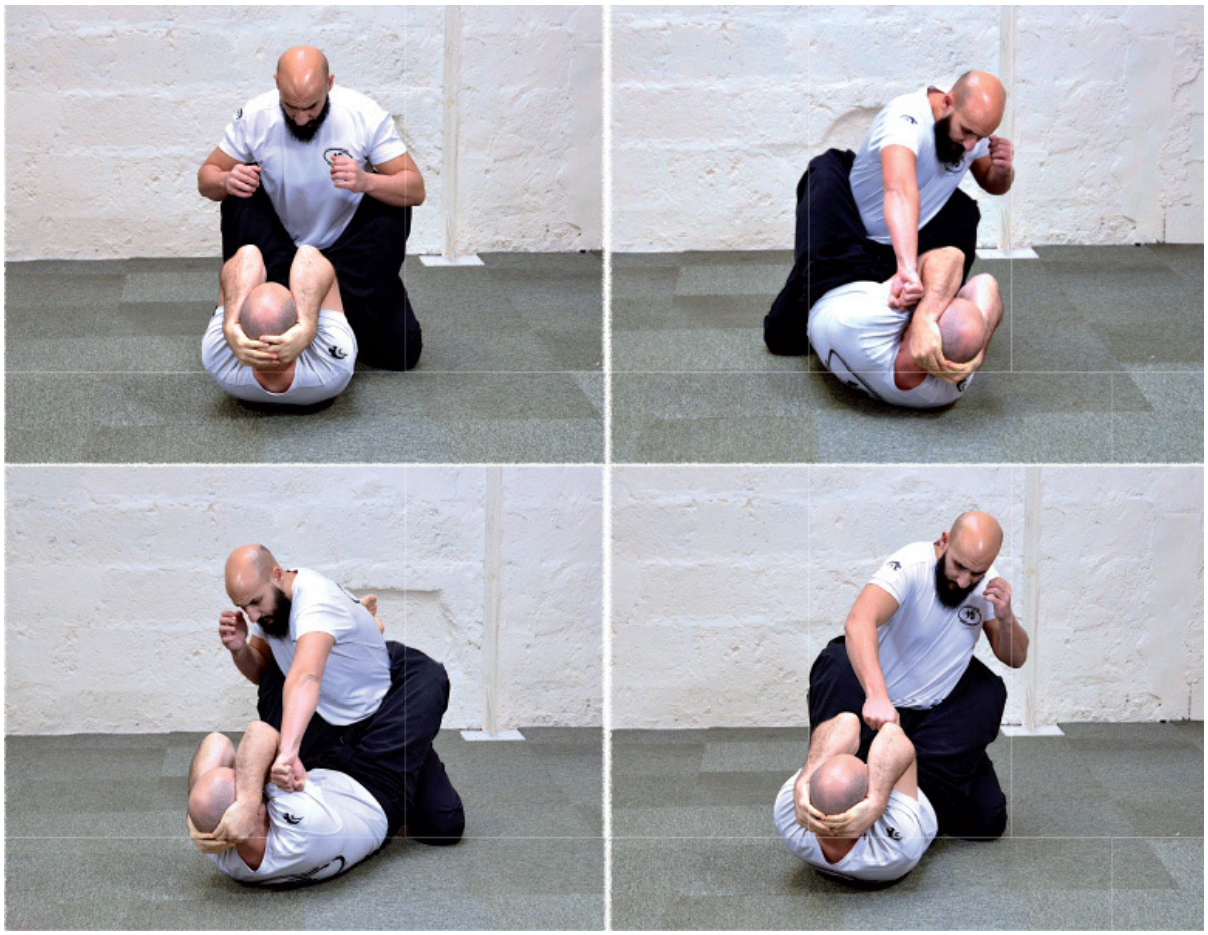
Coups de paume circulaires au visage. Les coups de paumes sont préférables aux coups de poing pour éviter les risques de blessures aux poings sur les coudes.

Coup du marteau au visage. Se relever.

Contrôler les genoux de l’agresseur, reculer une jambe et poser le pied avant à plat.

Se redresser en prenant garde à un éventuel coup de pied.

Si l’agresseur présente toujours une menace, il est possible de frapper en donnant un coup de pied direct aux parties génitales.

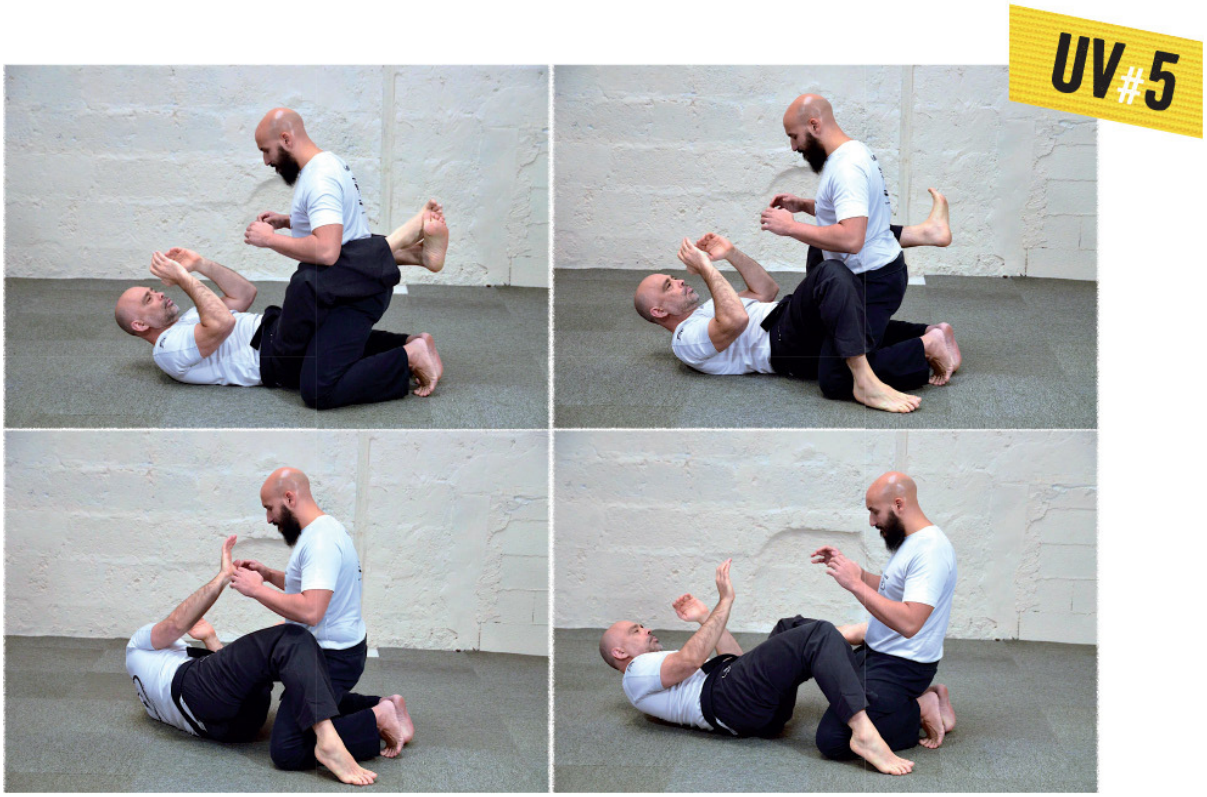


2 POSITION EN DESSOUS : SE DÉFENDRE

Défenses contre des frappes

Poser les mains à plat de chaque côté sur l'arrière du crâne et serrer les coudes. Les tempes et la mâchoire sont protégées par les avant-bras et la face est protégée par les coudes.

Pour réduire le choc, accompagner les coups. Contre les coups directs, bien serrer les coudes.



Se dégager : langouste et coup de pied à la tête

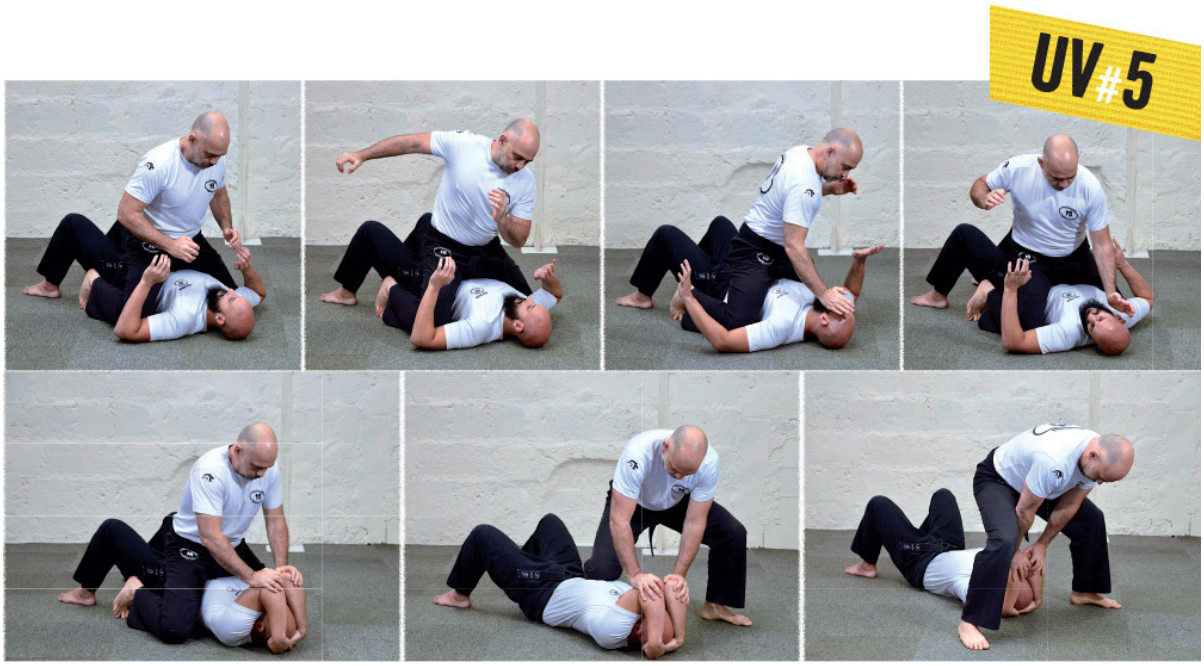
Position de départ : l'agresseur est dans la garde.

Poser le pied droit au sol.

Faire la langouste : pivoter sur l'épaule gauche et éloigner le bassin de l'agresseur. Si l'agresseur est plus proche, il est possible de pousser dans les yeux avec les doigts. Profiter de l'espace créé pour mettre le pied gauche sur son bassin.

Utiliser cet appui pour le maintenir à distance. Décoller les fesses et armer le genou droit.

Donner un coup de talon au visage. Se relever en frappant si besoin.



TECHNIQUES
EN POSITION MONTÉE

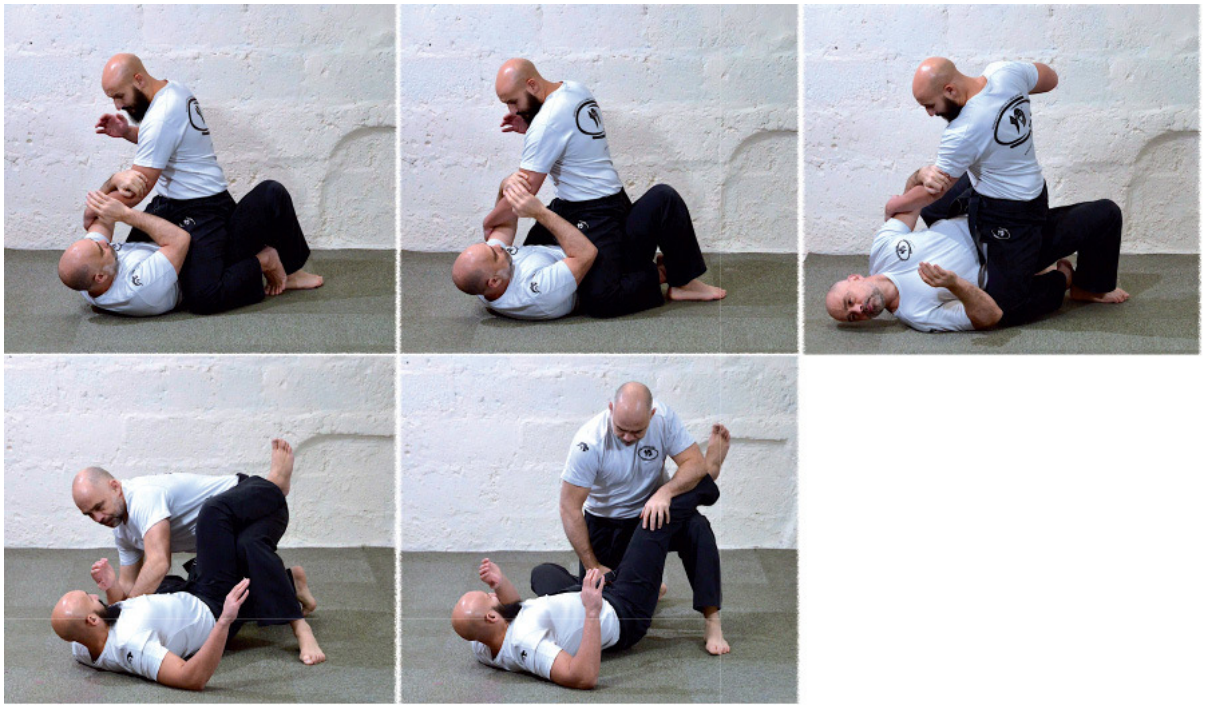
La position montée est l'une des plus dominantes. Celui qui est au-dessus a un énorme avantage : il peut frapper puissamment et contrôler facilement. Celui qui est en dessous subit complètement les coups et le poids de l'autre.

1 POSITION AU-DESSUS

À cheval sur l'agresseur, se placer le plus haut possible vers sa tête afin de s'éloigner de son centre de gravité et ainsi limiter ses actions de pontage.

Frapper en coups circulaires de paume plutôt que de poing pour ne pas se blesser sur ses coudes.

Pour se préparer à se lever, prendre appui sur ses coudes ou son visage. Et passer sur le côté ou par l’avant en saute-mouton.



2 POSITION EN DESSOUS

La première action est d'éviter que l'agresseur remonte ses genoux près de votre visage, ce qui annulerait l'efficacité de votre pontage. Pour cela, serrez les coudes et empêchez ses genoux de monter.

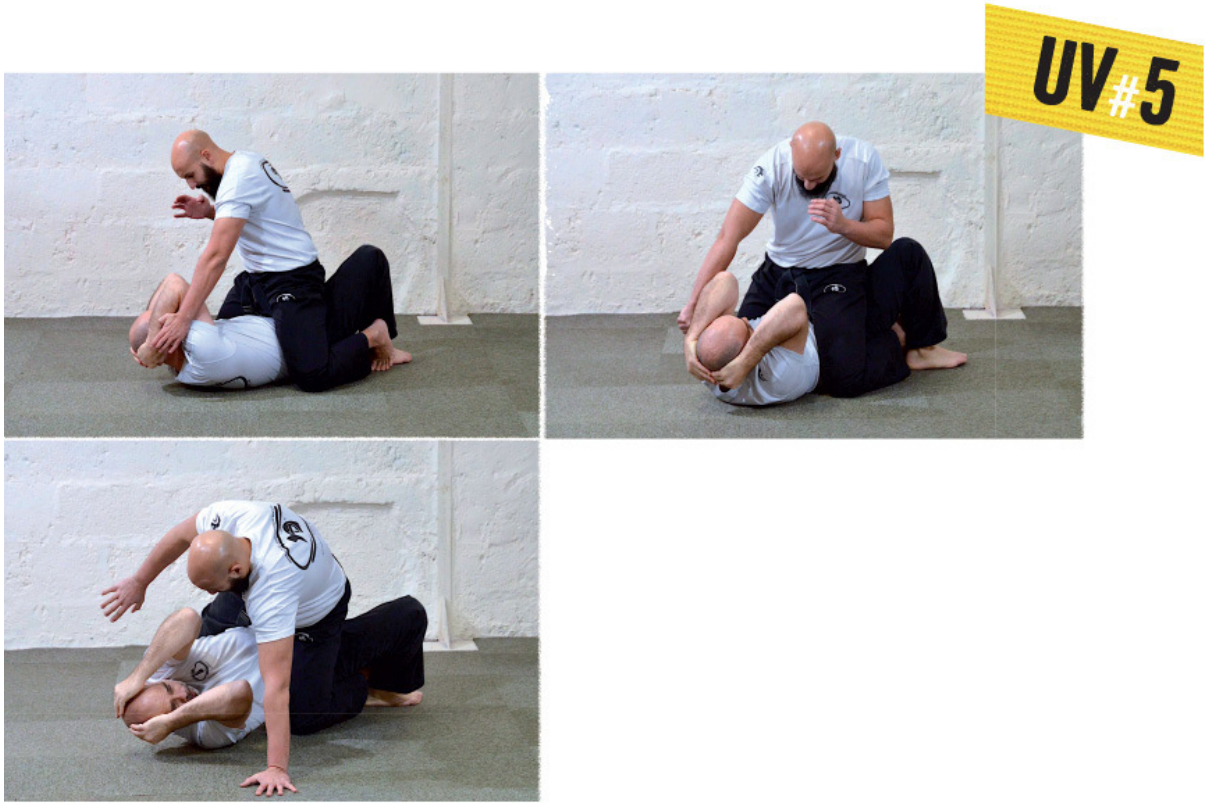
Pontage simple

Lui saisir un bras afin de lui supprimer un appui. Sinon, il se stabilisera avec sa main. Passer le pied droit derrière son pied gauche pour éviter qu'il puisse aussi se stabiliser avec son pied pendant le pontage.

Faire le pontage et le renverser puis contre-attaquer en coup de poing direct aux parties génitales avant de se relever.

Si l’agresseur est très droit et que le pontage ne le fait pas basculer vers l’avant, utiliser la cuisse pour le pousser vers l’avant. Pour cela, tendre une jambe, la ramener au centre et la lever avec puissance verticalement. Notre cuisse percutera son dos.

> Pour que vos pontages fonctionnent, il faut deux ingrédients : un mouvement de bassin puissant ET la suppression de deux appuis de l’agresseur. Imaginez une table avec ses quatre pieds correspondant aux deux mains et aux deux jambes de l’agresseur. Si vous enlevez un pied, la table peut toujours tenir. En contrôlant un de ses bras, il peut toujours se stabiliser en sortant sa jambe. Mais, si vous supprimez deux pieds, la table tombe. Lorsque vous pontez, vous devez enlever la possibilité à votre agresseur de se stabiliser avec une main et un pied.

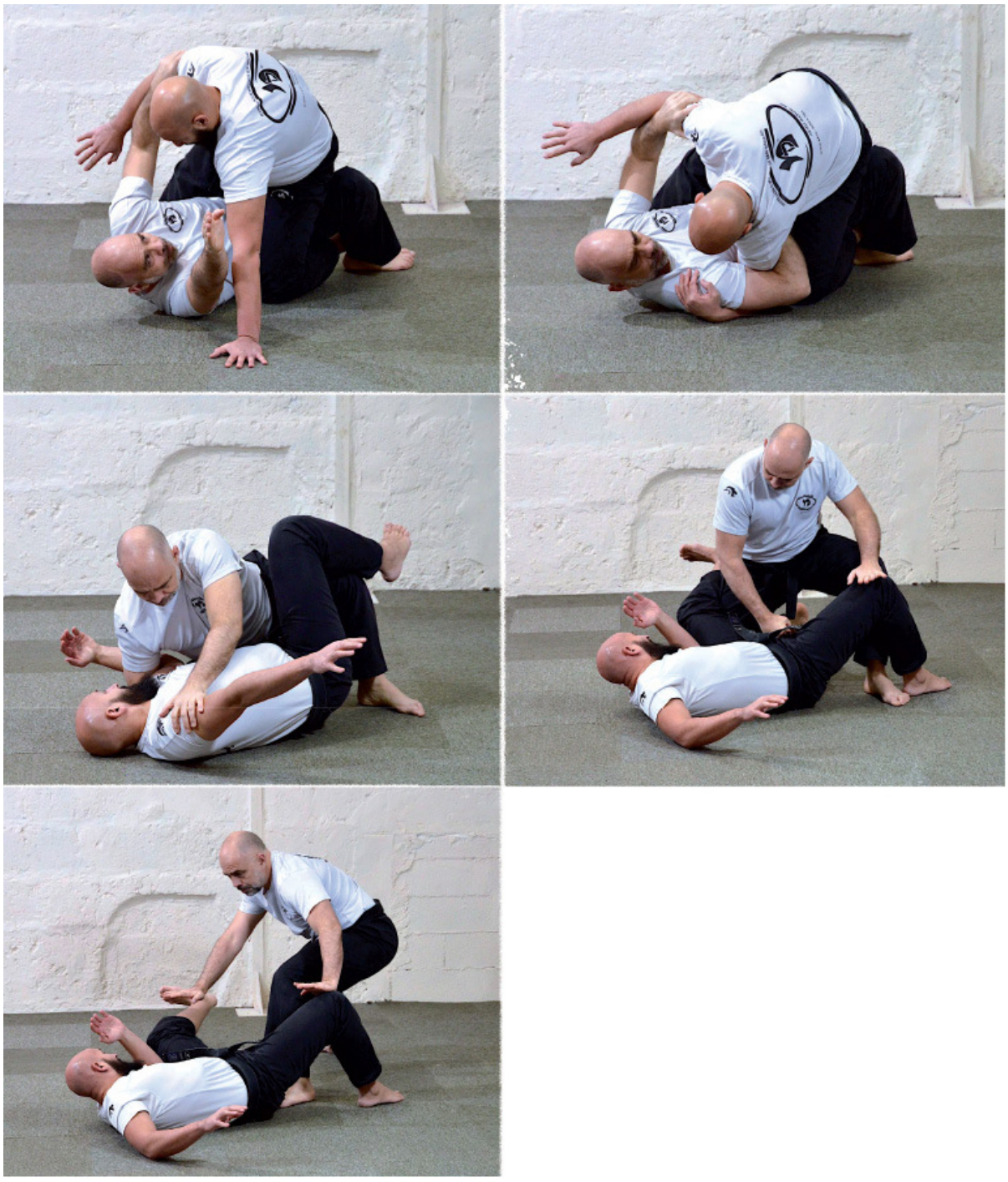


Double pontage

Lorsque l'agresseur est bien stable ou que vous n'arrivez pas à lui bloquer un bras, utilisez le double pontage : faites un premier pontage pour le forcer à poser au moins une main au sol, puis attrapez-lui ce bras et effectuez alors un autre pontage pour le renverser.

Bloquer son pied gauche, comme c'est expliqué dans la technique précédente.

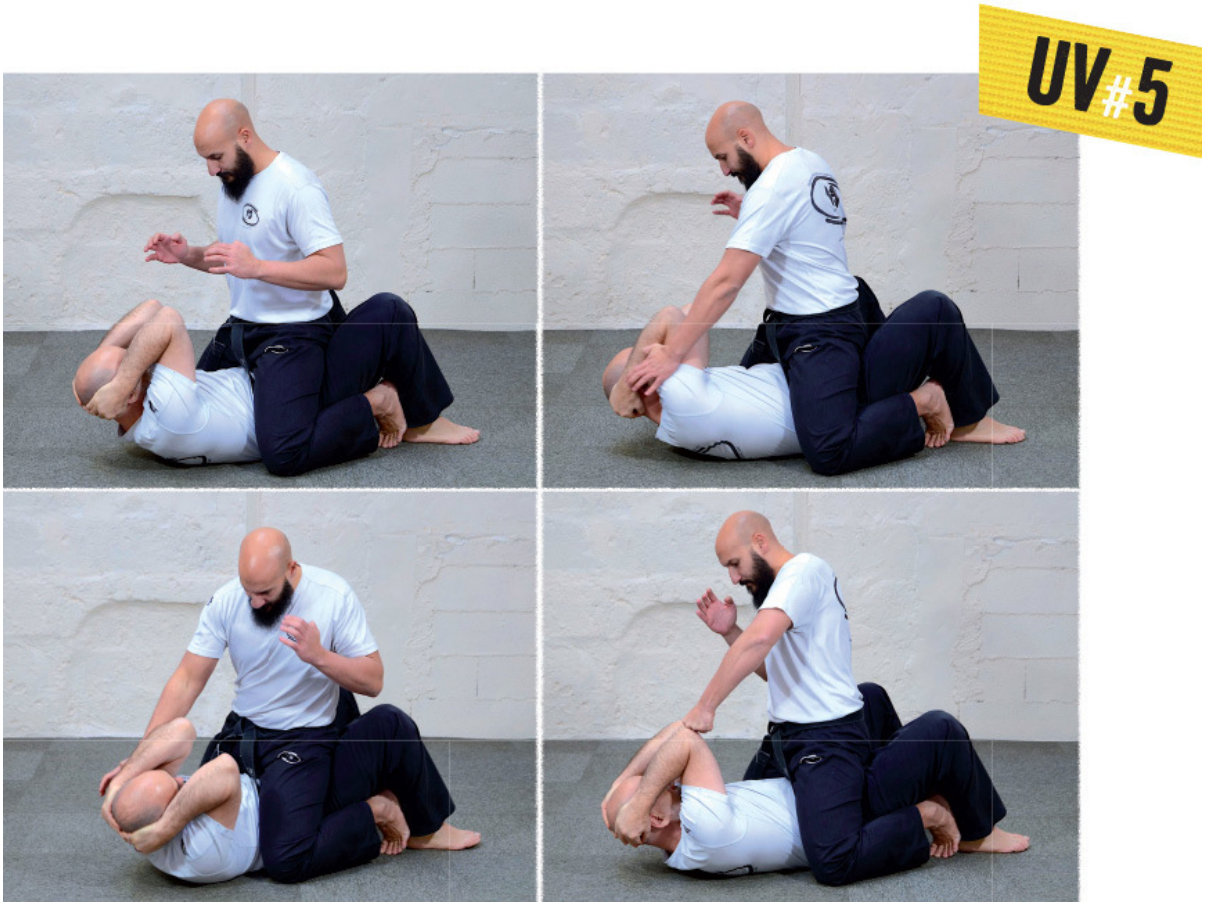
Faire un premier pontage : l'agresseur récupère son déséquilibre avec sa main gauche posée en appui au sol. Notez que, pendant le pontage, l'agresseur essaye de récupérer son équilibre et ne frappe pas.



Enrouler son bras gauche avec le bras droit. Attention à la sécurité de votre partenaire durant les cours : celui qui est au-dessus doit

pivoter la main et la poser sur l’épaule du défenseur pour éviter une blessure au poignet.

Faire un second pontage pour renverser l’agresseur, frapper puis se relever.



Défenses contre des frappes

Vous ne pouvez pas rester très longtemps dans cette situation, car vous subissez des coups très puissants. C’est pourquoi il faut utiliser ces mouvements de défense tout en renversant l’agresseur avec un pontage.

Poser les mains à plat de chaque côté sur l’arrière du crâne et serrer les coudes. Les tempes et la mâchoire sont protégées par les avant-bras et la face est protégée par les coudes.

Pour réduire le choc, accompagner les coups.

UV #6
ARMES BLANCHES
Utiliser un objet pour se défendre et réagir face à un couteau

Une arme blanche est une arme qui tranche, perfore ou blesse par écrasement. Cela comprend les couteaux, les ciseaux et les cutters, les bâtons, les battes de baseball, les pierres, les ceinturons et tout objet avec lequel on peut frapper. Les agressions aux armes blanches sont très fréquentes parce que ces armes font partie de notre quotidien, faciles à trouver, faciles à utiliser. Dans cette partie, nous apprendrons à les utiliser et à nous en défendre.

LE DANGER DES ATTAQUES AU COUTEAU

L'actualité nous rappelle régulièrement le danger que représentent les attaques au couteau. C'est une arme facile à se procurer, facile à utiliser et extrêmement dangereuse.

La quasi-totalité des attaques au couteau ne sont pas perpétrées par des experts du combat, mais par des personnes non entraînées. Les mouvements d'attaques sont basiques, souvent réalisés avec appel pour avoir une prise de force. Ce sont des gestes instinctifs dictés par l'émotion.

L'agresseur se sert de schémas neurologiques ancestraux, des gestes simples, naturels, non élaborés.

Pour avoir des réponses efficaces, il convient d'établir un diagnostic objectif de la réalité et éviter de s'enfermer dans des

certitudes non fondées. Méfions-nous des « jamais » et des « toujours » : « jamais personne n'attaque comme ça » ou « une attaque au couteau est toujours comme ça ». La réalité, c'est que tout peut arriver, qu'on ne sait pas ce qui peut se produire et qu'il faut être prêt à tout. Croire qu'un type d'attaque est impossible ou se préparer à un seul type d'attaque, c'est se limiter à un cadre dangereux. Le pratiquant de krav maga doit envisager toutes les possibilités.

Minorer ou majorer le risque que représentent les attaques au couteau est également dangereux. Croire qu'on ne peut pas se sortir d'une attaque au couteau sans blessures, c'est comme croire qu'on va s'en sortir à tous les coups parce qu'on est entraîné. C'est faux. Certaines victimes sont décédées après un seul coup de couteau quand d'autres ont connu plusieurs agressions au couteau sans avoir eu une seule égratignure.

L'humain a besoin de s'accrocher à des récits (ou à plus de techniques) pour réduire le stress de l'incertitude. **La meilleure façon de réduire le stress de l'incertitude, c'est d'accepter l'incertitude.** Acceptons que, malgré la technique, malgré l'expérience, on ne sait pas et on ne saura jamais.

QUEL COMPORTEMENT ADOPTER FACE À UN AGRESSEUR ARMÉ ?

1) S'enfuir.

2) Négocier en restant hors de portée.

3) Attaquer le premier.

4) S'emparer d'un objet pour se défendre.

UTILISATION D’OBJETS EN TANT QU’ARMES DE DÉFENSE

Le krav maga n’est pas limité par un règlement conditionnant nos réflexes à une pratique sportive (interdiction de frapper aux parties génitales, de donner des coups de tête, de mordre, de frapper les yeux, etc.). Plutôt que de s’enfermer dans un cadre le limitant, le pratiquant de krav maga doit rester ouvert à toutes les options qui pourraient lui servir. Son état d’esprit doit s’imprégner de cette règle : utiliser tout ce qui est possible et rester ouvert.

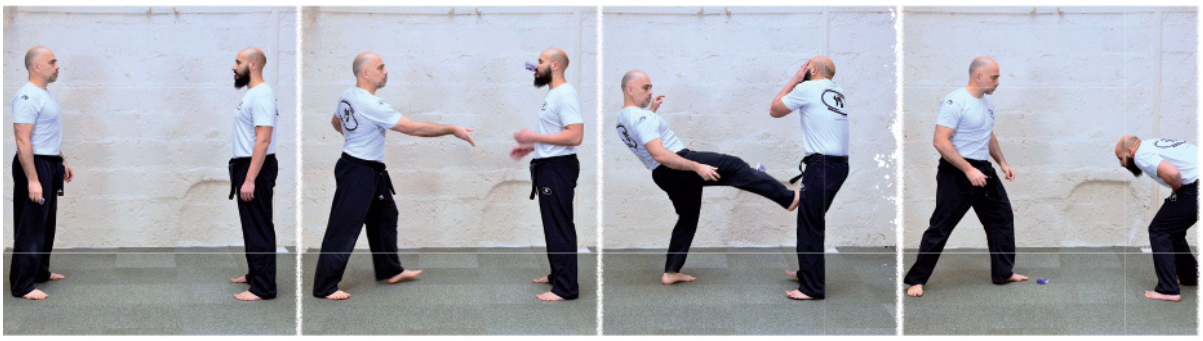
Utiliser un objet pour se défendre peut augmenter considérablement nos chances de succès face à un agresseur armé ou plus fort ou face à plusieurs agresseurs. Dans la plupart des situations, de nombreux objets sont présents autour de nous : clés de voiture, verre, chaise, sac, bouteille, ceinture, bâton, pierre, etc. Nous allons voir que même un objet léger peut vous aider.

Il y a trois façons d’utiliser des objets pour se défendre :

– Comme projectiles solides, que nous pouvons lancer pour faire mal (pierre, chaise, bouteille…), ou légers, pour simplement détourner l’attention.

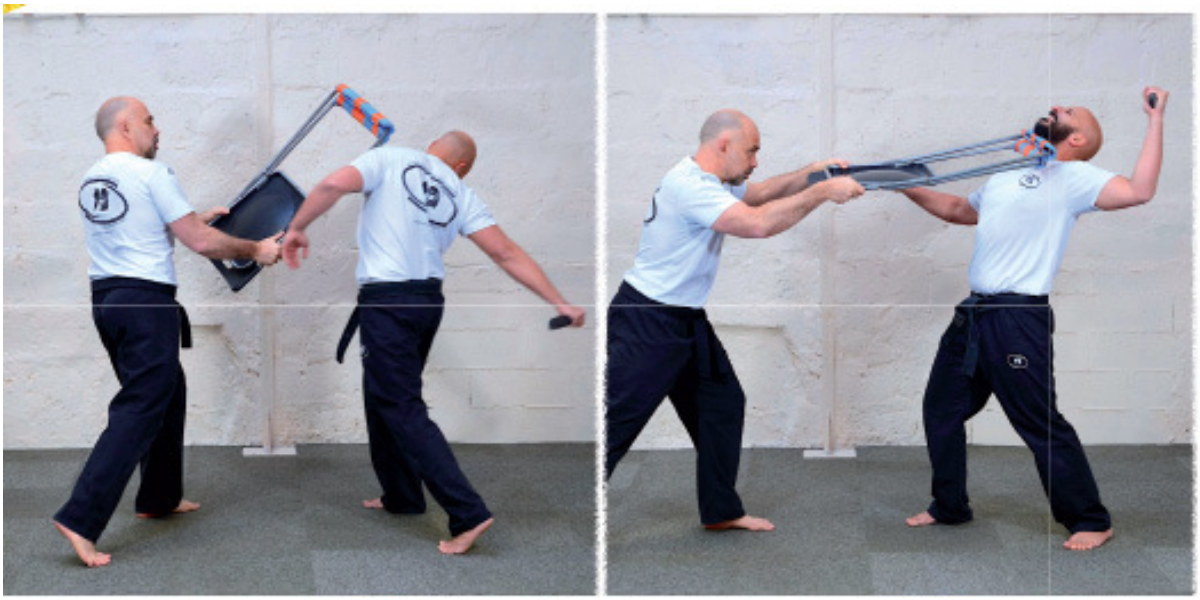
– Comme objets de frappe : clés, bouteille, pierre, bâton, extincteur…

– Comme boucliers derrière lesquels se protéger : table légère, chaise, sac…



Utilisation d’objets comme projectiles pour détourner l’attention

Jeter un objet léger en direction des yeux de l’agresseur et profiter de l’effet de surprise pour donner un coup de pied direct aux parties génitales. Tout objet peut être utile, même un objet léger, comme un paquet de mouchoirs, de chewing-gums ou le contenu d’un verre. Il est aussi possible de cracher. L’important, ici, est l’effet de surprise qui permet de masquer l’attaque.



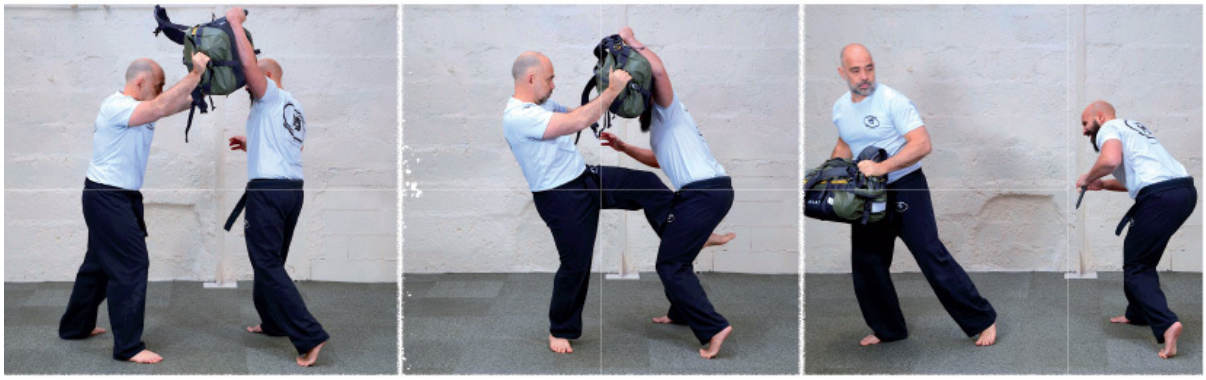
Utilisation d’objets avec lesquels frapper

Utilisation d’une chaise pliante face à un agresseur armé d’un couteau.

Utilisation d’une ceinture.

Utilisation d’objets comme boucliers

Utilisation d’un sac pour se protéger d’un coup de poing et contre--attaque.



Utilisation d’un sac contre une attaque au couteau.

Utilisation d’une chaise pour se protéger contre une attaque au couteau. Ici, la chaise sert à stopper l’agresseur.

AGIR FACE À UN AGRESSEUR ARMÉ

TROIS TYPES DE SITUATIONS FACE À UNE ARME BLANCHE

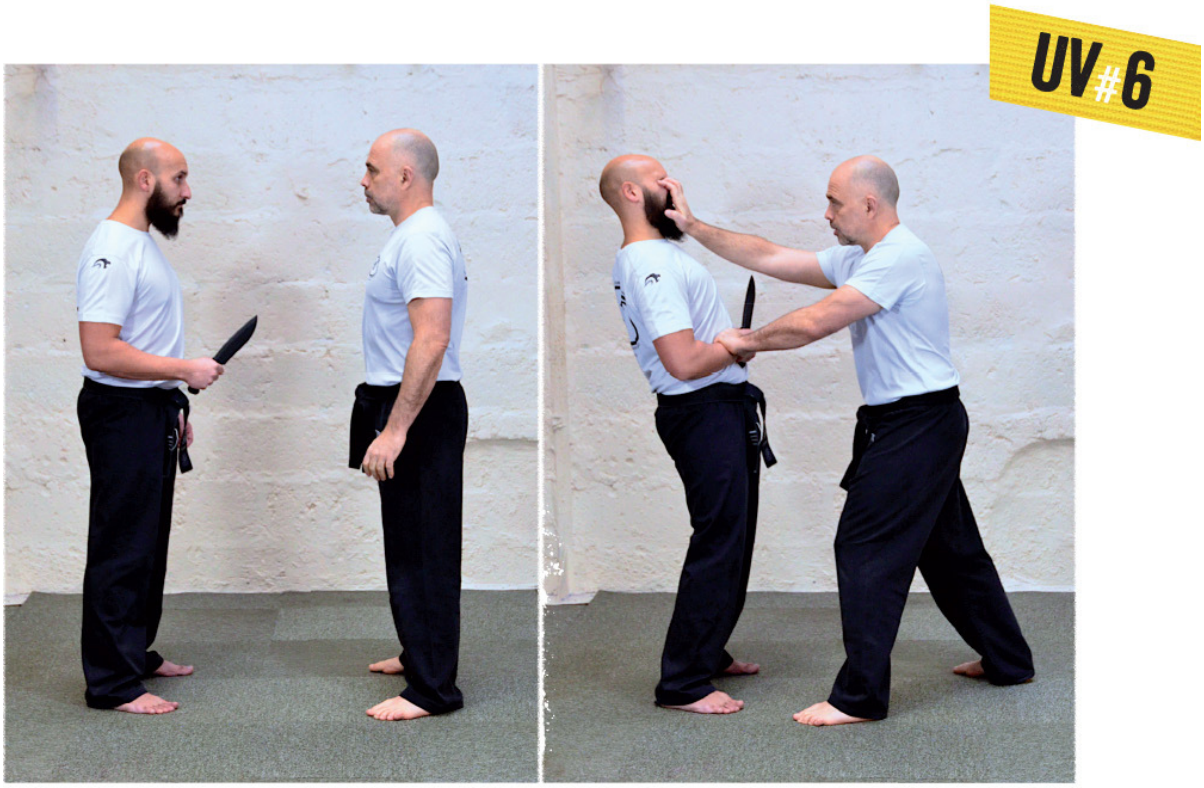
1) Les menaces : l'agresseur veut quelque chose et menace le défenseur avec son arme. La négociation est la première solution. Si ça ne fonctionne pas, la meilleure défense est l'attaque par surprise si la distance le permet.

2) Les attaques franches : l'agresseur attaque d'un geste clair, franc et décidé. Le défenseur n'a pas le temps de se préparer ni de penser, l'action est réflexe.

3) Le combat : l'agresseur fait des feintes, se déplace et se protège, le combat est engagé. C'est la situation la plus complexe.

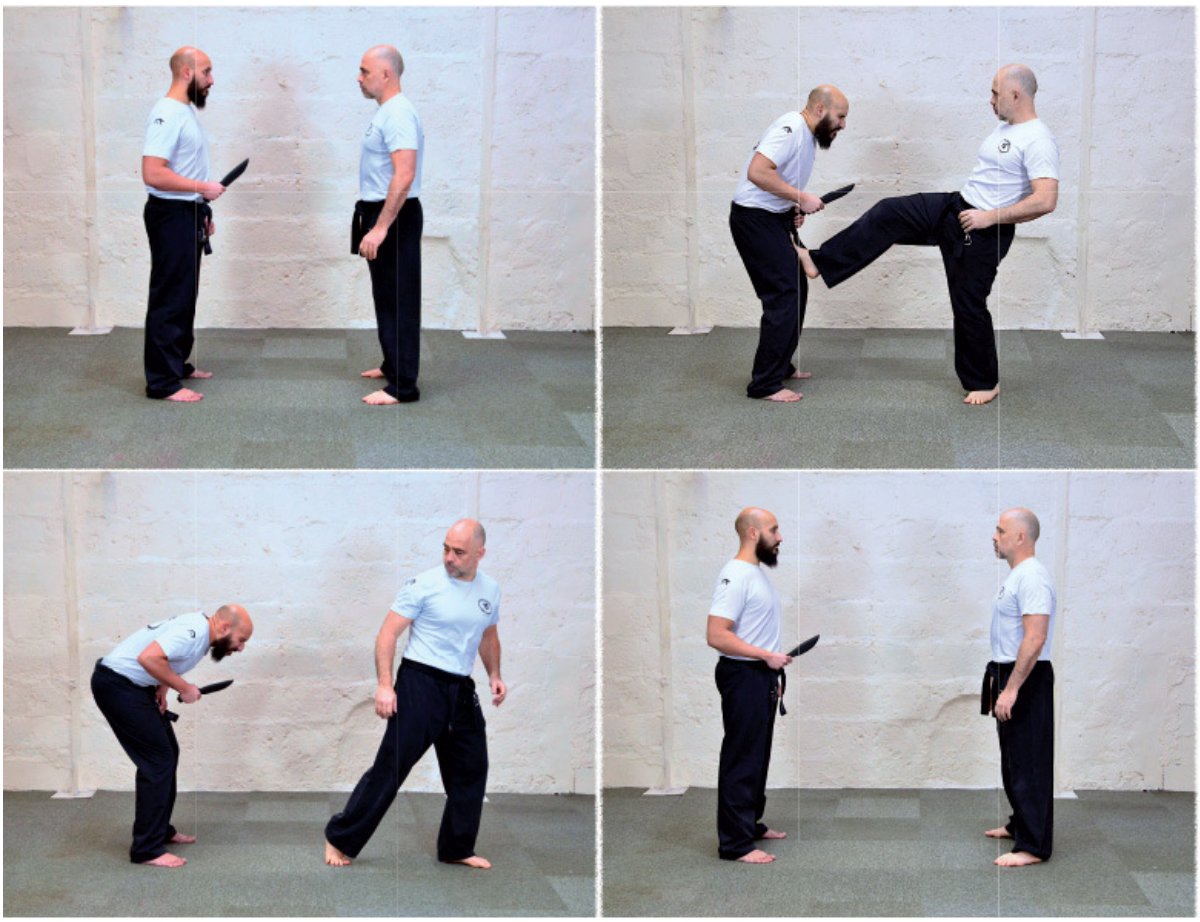
LA DISTANCE

Une attaque rapide à distance courte ne vous laisserait aucune chance de pouvoir vous défendre même si vous êtes parfaitement entraîné. Vous percevrez le départ du mouvement de l'attaquant, votre cerveau décodera l'information puis décidera de la réponse et déclenchera le mouvement de défense. Ces étapes demandent du temps. C'est le temps de réaction. Face à un agresseur armé, essayez de rester le plus éloigné possible. Et s'il est trop près, attaquez le premier dès que vous en avez l'occasion.



Ici, à distance moyenne, le défenseur n’a aucune chance. Même parfaitement entraîné, si l’agresseur déclenche une attaque, il n’a besoin que de faire un simple mouvement de bras, impossible à arrêter. Comme nous l’avons vu, à distance courte, celui qui prend l’initiative de l’attaque prend l’avantage et a toutes les chances de toucher l’autre.

En conséquence, la meilleure chance de succès est d’attaquer le premier.

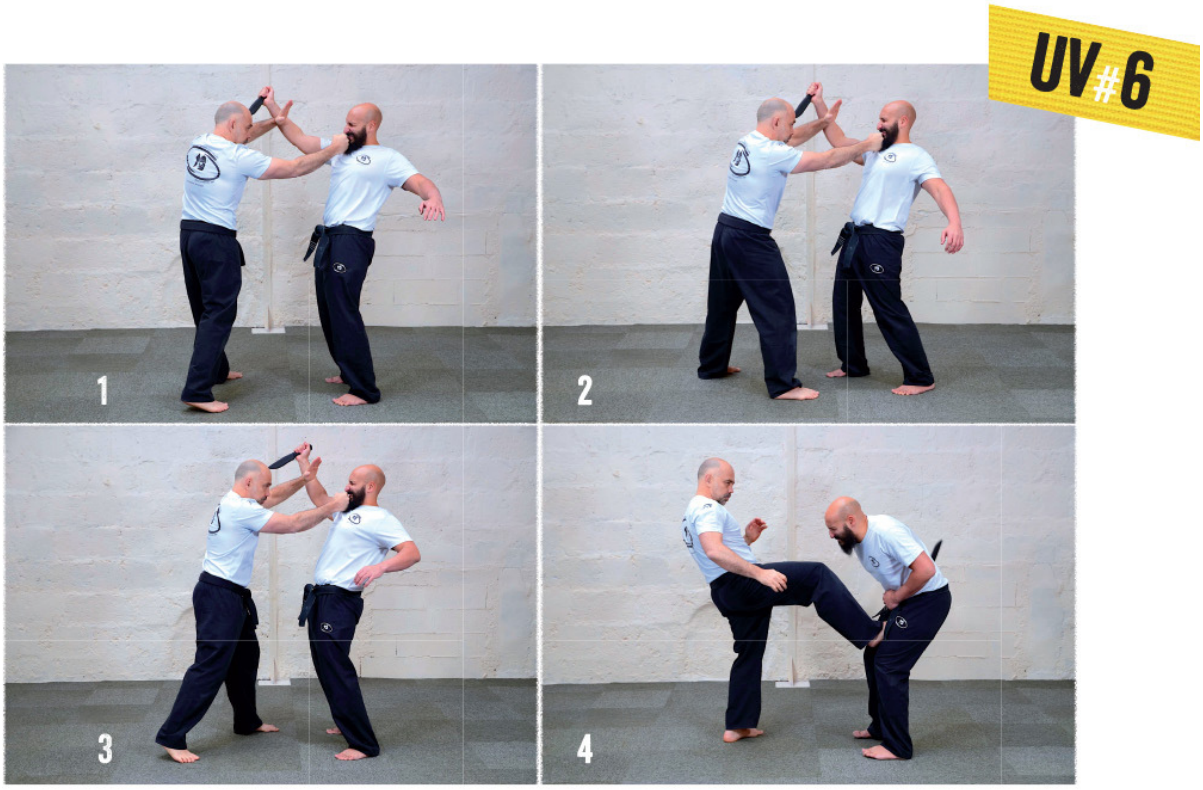


À distance longue (distance où l’on peut toucher en coup de pied), l’agresseur peut toujours toucher très rapidement en avançant et en frappant en même temps. Prendre l’initiative en donnant un coup de pied direct aux parties génitales.

« Garder l’agresseur le plus loin possible. S’il est proche, l’attaquer ! »

À cette distance, le défenseur ne peut pas prendre l’initiative de l’attaque. Il devrait avancer et serait perçu par l’agresseur, lui

laissant la possibilité de réagir. Même situation pour l’agresseur qui devrait avancer pour toucher le défenseur. Ce déplacement de tout le corps de l’agresseur demande du temps et ce temps est la clé pour pouvoir se défendre. Cette distance est la distance de sécurité.



DÉFENSES CONTRE DES ATTAQUES AU COUTEAU
DE HAUT EN BAS

1 Parade de l’avant-bras en 360 degrés

Nous retrouvons le 360 degrés vu à l’UV1. Il s’agit exactement du même mouvement, mais, cette fois, l’agresseur a un couteau.

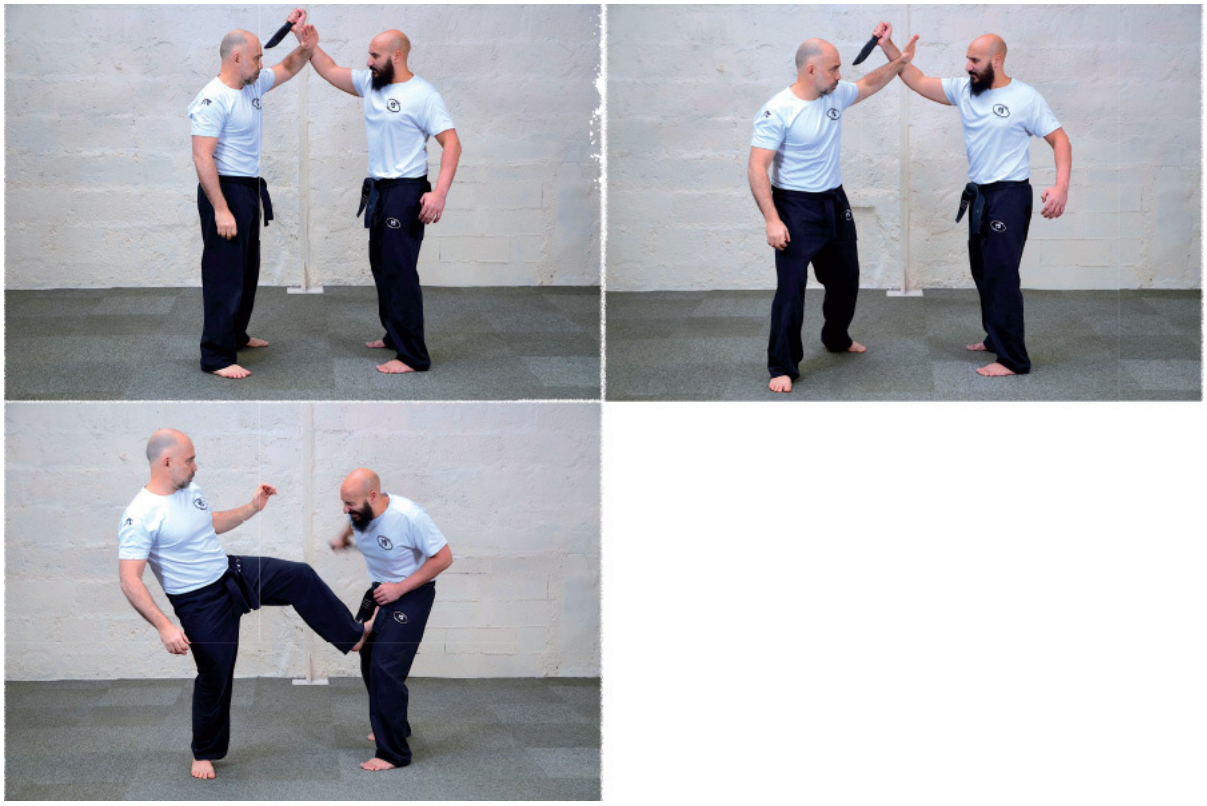
1 L’agresseur attaque en coups de couteau de haut en bas de sa main droite, parer en 360 degrés (voir UV1) et frapper en même

temps avec un coup de poing direct du droit au visage. Engager les épaules dans la frappe, le poing peut être vertical ou pivoté. Il est possible de frapper sur place.

2 Ou d’avancer la jambe droite (pour privilégier le contre).

3 Ou éventuellement la jambe gauche.

4 Enchaîner ou se sauver.



Si le défenseur est surpris, il n’aura peut-être pas le réflexe de donner le coup de poing en contre-attaque. Dans ce cas, après la parade, se déplacer et frapper en coup de pied direct aux parties génitales.

Points clés :

- *Le coup de poing en contre simultané doit être puissant.*
- *Pour la parade, garder un angle de bras de 90 degrés.*

’ai été victime d’une agression en bas de chez moi. Un individu muni d’un couteau a tenté de me poignarder. Mes

J heures de pratique du krav maga m'ont permis de sortir de cette situation. Le 30 janvier 2023 à 20 h 30, en rentrant chez moi, une personne m'a pris pour cible. J'ai immédiatement senti le côté anormal de son comportement.

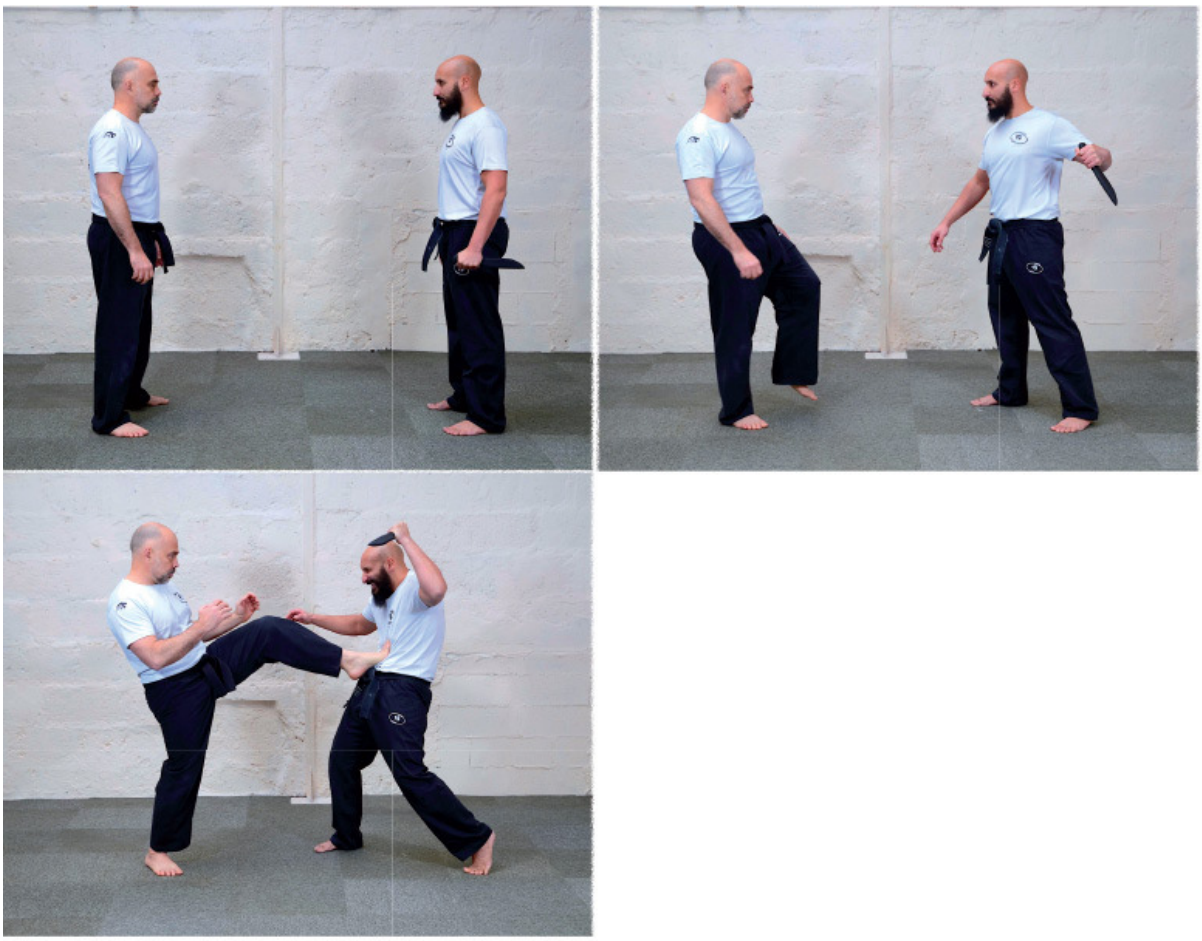
Agressif et certainement pas dans son état normal, il tenait un objet dans sa main droite et se trouvait à une distance étrangement proche de nous. Après quelques échanges verbaux, et une tentative de mon épouse de maintenir l'agresseur à distance, il l'a poussée violemment pour venir au contact avec moi. Pour la défendre, je lui ai assené un coup de pied aux parties génitales. S'ensuivit un bref instant de flottement, durant lequel il ouvrit son couteau automatique puis m'attaqua de haut en bas. Je fis alors une première parade en 360 degrés avec un coup de poing en contre simultané, puis il réattaqua et je fis une seconde parade et je pus saisir et maintenir son bras armé, lui assenant alors deux coups durs au visage. Malgré les coups puissants, je n'ai jamais eu l'opportunité de lui faire lâcher son arme. En revanche, j'ai réussi à l'amener au sol et à le maîtriser en maintenant son buste avec mon genou droit et en lui tenant son bras droit. C'est à ce moment que j'ai senti le couteau dans mon bras gauche. En bougeant son poignet alors qu'il était au sol, il a réussi à me blesser. Nous avons pu le maintenir et maîtriser la situation jusqu'à l'arrivée des forces de l'ordre.

Ce que je retiens de mon expérience, c'est que le krav maga fonctionne parfaitement, car il s'agit de gestes simples. Le premier temps reste le plus important, car, même si l'agresseur n'a pas lâché son arme, j'ai bloqué son attaque sans être touché par le couteau et le coup de poing

que je lui ai donné m’a permis de prendre l’avantage. La maîtrise de l’amenée au sol fut également primordiale. Elle m’a permis de maîtriser mon agresseur et de le maintenir dans une posture le rendant inoffensif.

ALEXANDRE M.

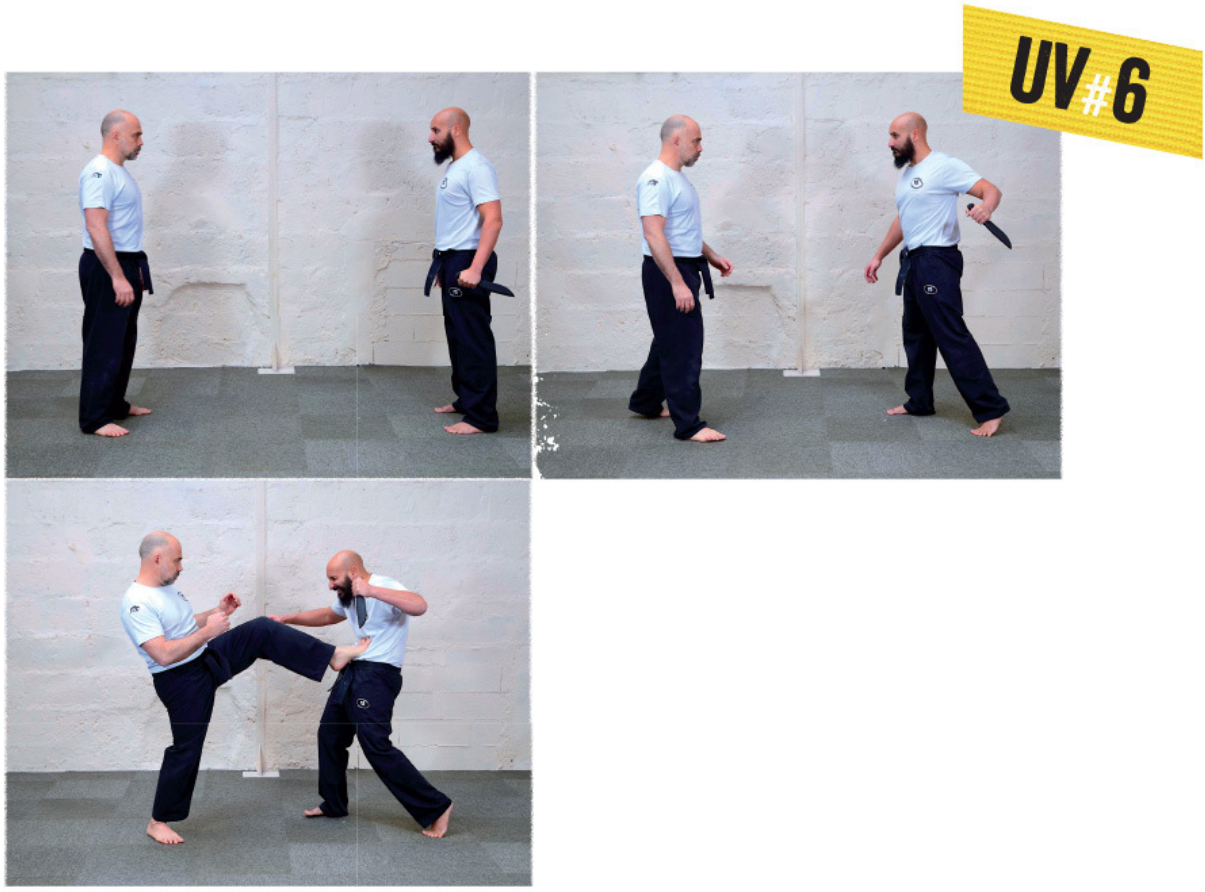
quatrième darga



2 COUP DE PIED

Si la distance est longue, donner un coup de pied est la meilleure solution. Le coup de pied doit être puissant et viser le plexus solaire.

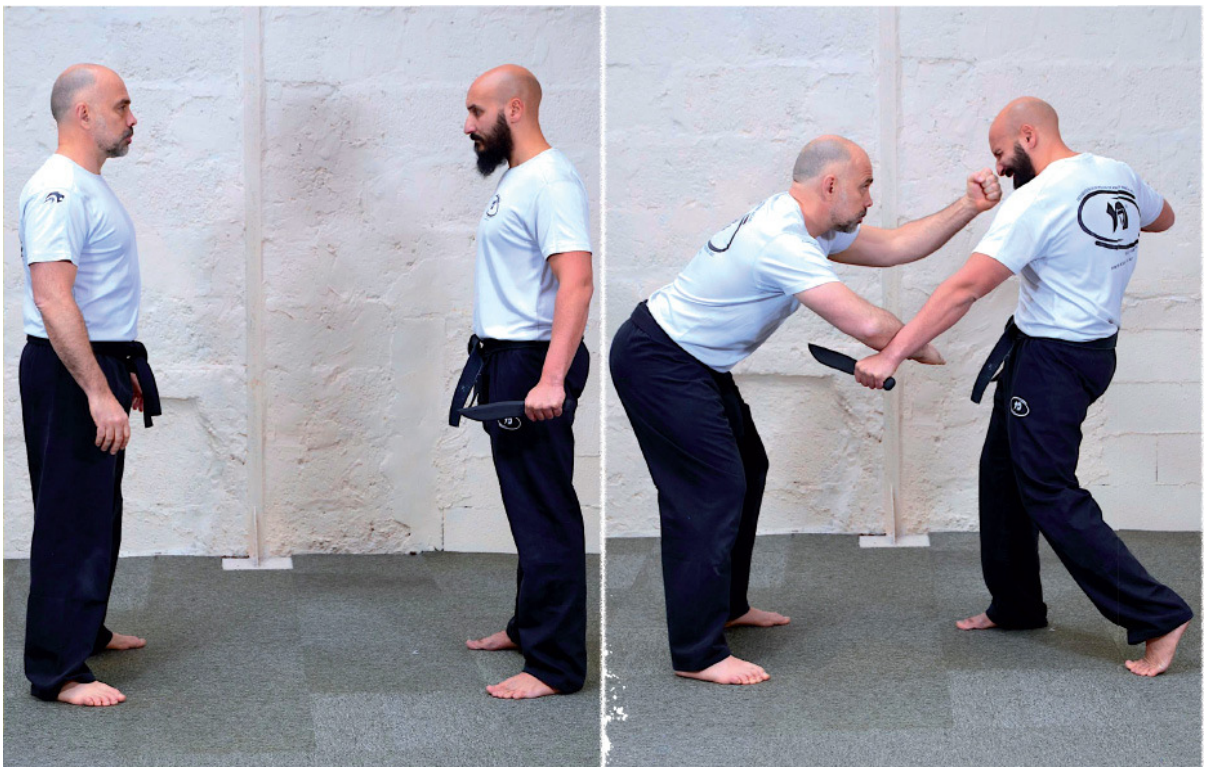
Dès que l’agresseur amorce son attaque, le défenseur déclenche un coup de pied direct au plexus solaire pour stopper l’attaque.



Si la distance est plus longue, le défenseur peut avancer dès le démarrage de l’attaque et frapper en coup de pied direct.

Points clés :

- *Frapper avec la jambe opposée au couteau.*
- *Viser le plexus solaire.*
- *Attention à la distance au départ : si l’agresseur est trop près, vous serez touché.*



DÉFENSES CONTRE DES ATTAQUES AU COUTEAU DE BAS EN HAUT

1 PARADE DE L’AVANT-BRAS EN 360 DEGRÉS

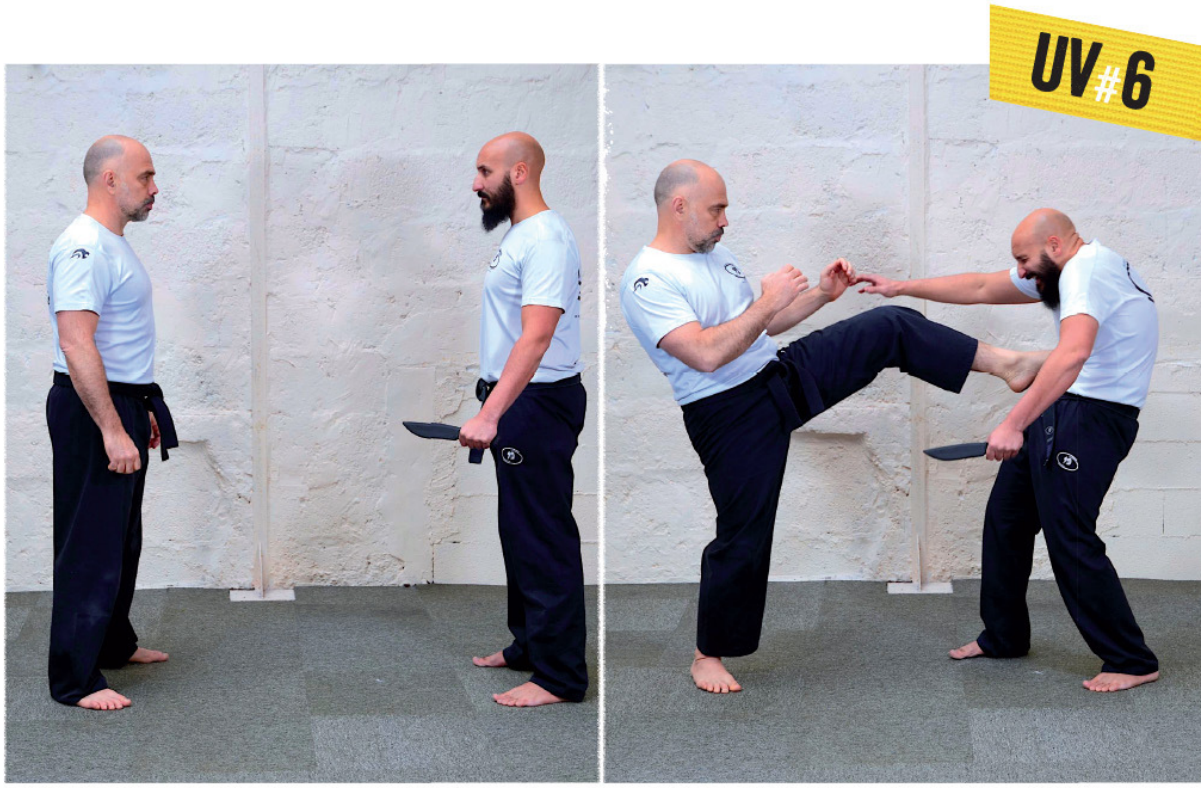
À cette distance, le défenseur est trop loin pour prendre l’initiative de l’attaque et trop près pour se défendre avec un coup de pied direct (il serait touché avant de stopper l’agresseur).

L’agresseur donne un coup de couteau de bas en haut de la main gauche. Le défenseur se penche en avant, bloque le coup avec son avant-bras droit et donne un coup de poing direct en même temps au visage. Les deux épaules restent de face, le poing est vertical. Il

est possible de frapper en restant sur place ou d’avancer une jambe (de préférence, celle du poing qui frappe).

Points clés :

- *Se pencher en avant pour s’éloigner de la lame.*
- *Garder l’angle de bras de 90 degrés.*
- *Frapper en même temps.*



2 COUP DE PIED

Si la distance est plus longue, donner un coup de pied direct au plexus solaire ou au visage (si l'agresseur est penché).

Au démarrage de l'attaque, le défenseur donne un coup de pied direct au plexus solaire de l'agresseur. Le coup est donné de la jambe opposée au bras qui attaque.

Contre une attaque de bas en haut, ne jamais avancer pour donner un coup de pied, mais toujours rester sur place, car ce type d'attaque peut être une attaque en pique mal lue au départ et, dans ce cas, une erreur de timing pourrait être dramatique.

Points clés :

- *Frapper avec la jambe opposée au couteau.*
- *Viser le plexus solaire.*
- *Attention à la distance au départ : si l’agresseur est trop près, vous serez touché.*

PROGRAMME TECHNIQUE DE LA

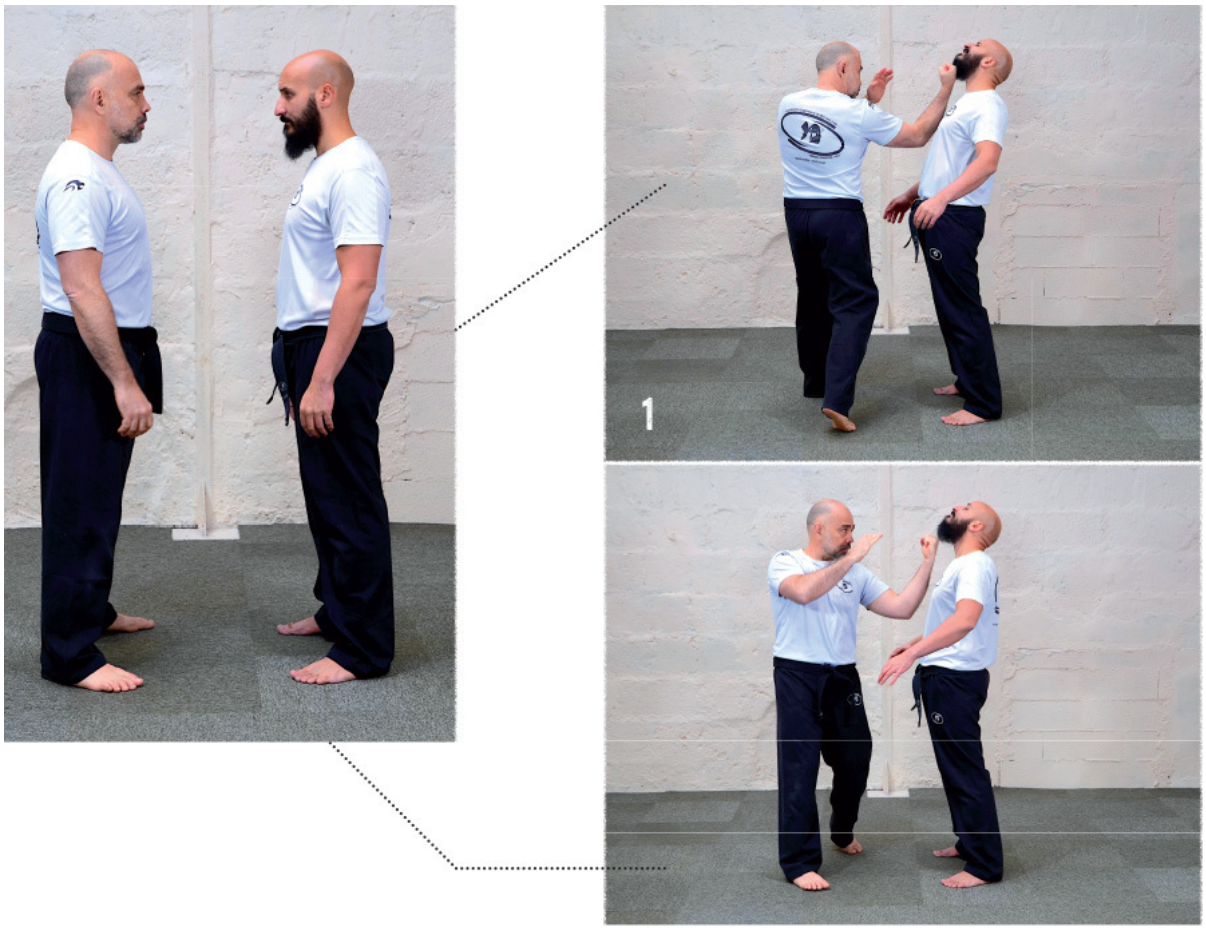
CEINTURE ORANGE

Avec la ceinture jaune, toutes les bases techniques sont en place : frappes sans appel, forme de corps, position de garde, gestion des distances, chutes et roulades, principes des défenses contre les attaques au couteau, etc. La ceinture orange approfondit ces bases et va plus loin dans l'étude de la *self-defense*. La partie la plus remarquable est sans doute l'intégration du combat dur, épreuve obligatoire de courage pour les candidats entre 18 et 40 ans.

CE PROGRAMME VOUS APPORTERA LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- Vous apprendrez de nouvelles techniques de frappes et de nouvelles défenses contre des coups ;
- Vous approfondirez les défenses contre les étranglements ;
- Vous saurez comment faire lâcher un agresseur qui vous saisit les poignets ;
- Vous découvrirez la projection la plus utilisée en cas d'agression et sa défense ;
- Vous verrez les défenses les plus efficaces au sol ;
- Vous irez un pas plus loin dans les défenses contre les attaques au couteau ;
- Vous vous initierez progressivement au combat dur.

UV#1
TECHNIQUES EN POSITION NEUTRE
Se défendre et attaquer sans garde



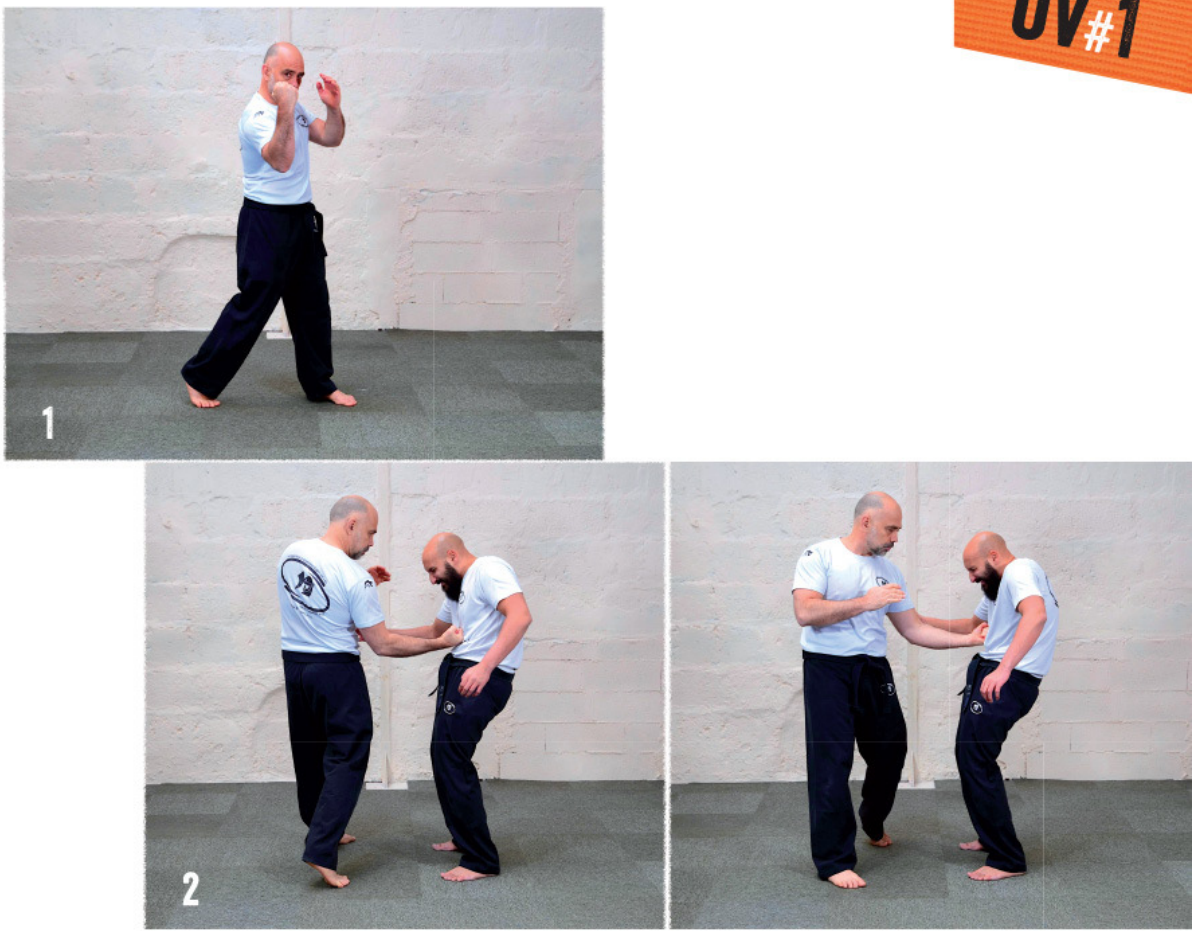
COUPS DONNÉS SANS APPEL

COUP DE POING EN UPPERCUT

Arme de courte distance (au même titre que le crochet, les coups de coude, de tête, de genou, déjà vus en ceinture jaune), l'uppercut est un coup de poing dont la trajectoire va du bas vers le haut.

1 Depuis une position neutre, la main droite démarre le geste : la paume du poing est orientée vers le visage, l’avant-bras reste vertical et le corps accompagne le mouvement : transfert d’une partie du poids du corps sur la jambe gauche, rotation du pied droit, de la hanche et du buste. La puissance vient de la vitesse et de la participation du corps à la frappe.

UV#1



1 Vue de face.

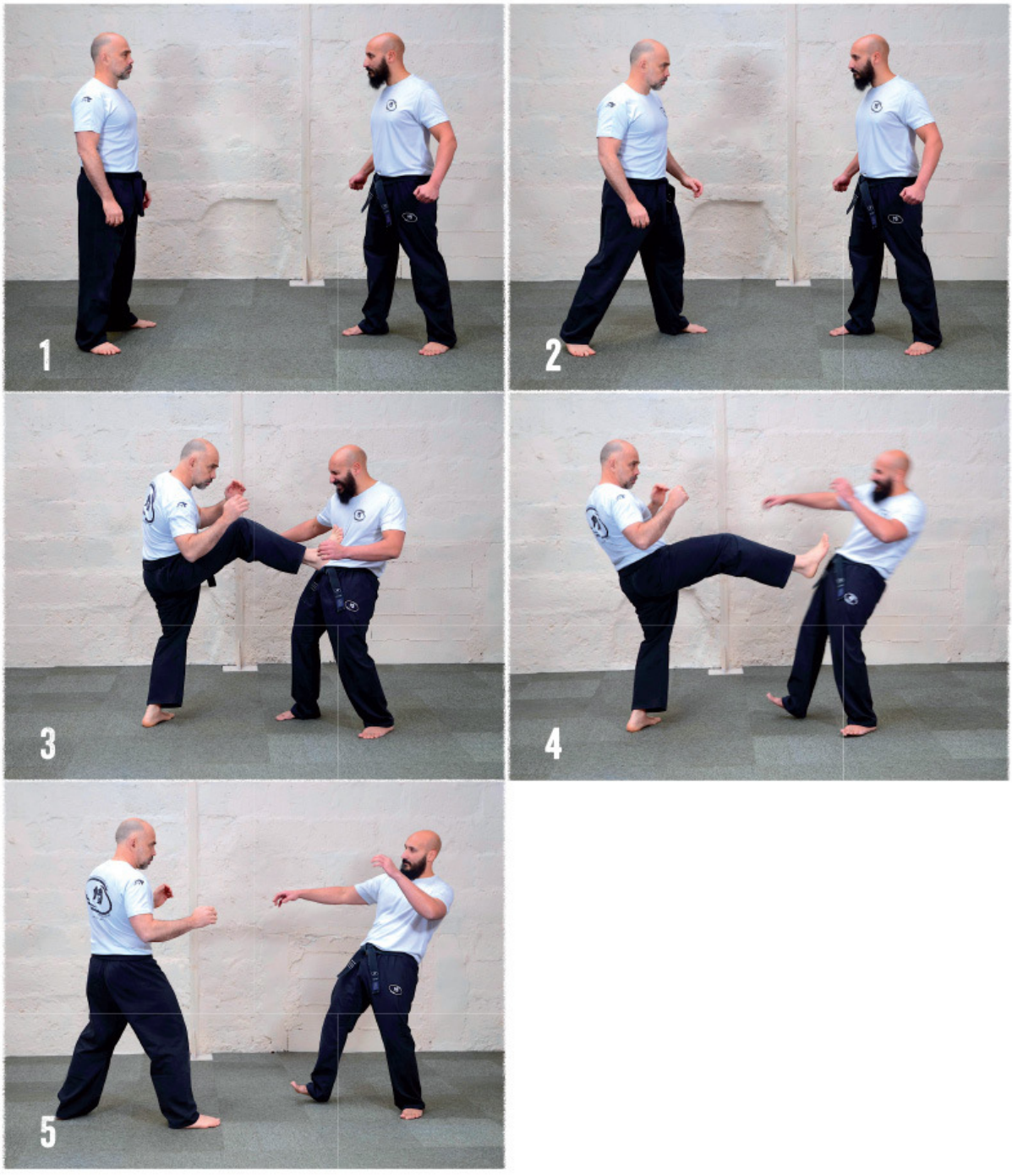
2 Possibilité de frapper au corps.

Parties qui frappent : *métacarpes de l'index et du majeur, comme pour le coup de poing direct.*

Cibles : *sous le menton, plexus solaire.*

Points clés :

- *Démarrer sans appel.*
- *Avant-bras dans l’axe (ne pas écarter le coude).*
- *Participation du corps.*



COUP DE PIED DE DÉFENSE EN AVANT

Le coup de pied de défense en avant est utilisé pour repousser ou stopper un agresseur. Il se donne avec le plat du pied en portant son poids sur la jambe qui frappe et en engageant le bassin à l'impact.

1 L'agresseur se prépare à attaquer ou nous barre la route.

2 Avancer la jambe gauche.

3 Lever le genou droit et porter son poids de corps sur l'avant en se penchant très légèrement. Le contact se fait avec toute la plante du pied.

4 Détendre la jambe en s'aidant d'une bascule du bassin. L'autre pied est fermement ancré au sol.

5 Poser le pied devant et se tenir prêt pour la suite éventuelle.

Utile pour :

- *repousser une personne agressive qui se prépare à nous frapper ;*
- *dégager un passage (par exemple, un agresseur qui se tient devant une porte de sortie).*

Partie qui frappe : *plante du pied.*

Cible : *buste.*

Points clés :

- *Bien lever le genou.*
- *Porter le poids sur l'avant pour avoir plus de poids dans la frappe.*

- *Déplier la jambe en basculant le bassin vers l'avant et en reculant les épaules.*

Il m'est arrivé d'utiliser ce coup de pied lorsque j'étais agent de sécurité en boîte de nuit. Un soir, je refuse l'entrée d'un jeune homme d'une vingtaine d'années. Il est poli, l'échange est cordial, je ne me méfie pas. Il fait mine de partir puis se retourne rapidement et me jette un coup de poing très large. Comme le coup part de loin, je réussis à l'esquiver à moitié et le coup arrive en bout de course, le contact est léger. Sans réfléchir, je lui donne ce coup de pied de défense qui le repousse durement sur un énorme pot de fleurs faisant office de décoration derrière lui. Il trébuche et tombe au sol, ce qui me laisse le temps de prendre l'avantage dans cette situation.

L'auteur

COUP DE PIED ARRIÈRE EN UPPERCUT

Il s’agit d’un coup de talon donné aux parties génitales lorsque l’agresseur est dans notre dos.

L’agresseur est derrière nous. Toujours regarder avant d’agir.

Donner un coup de talon aux parties génitales en un mouvement remontant. Le pied démarre l’action et le corps se penche en avant pour aider le mouvement.

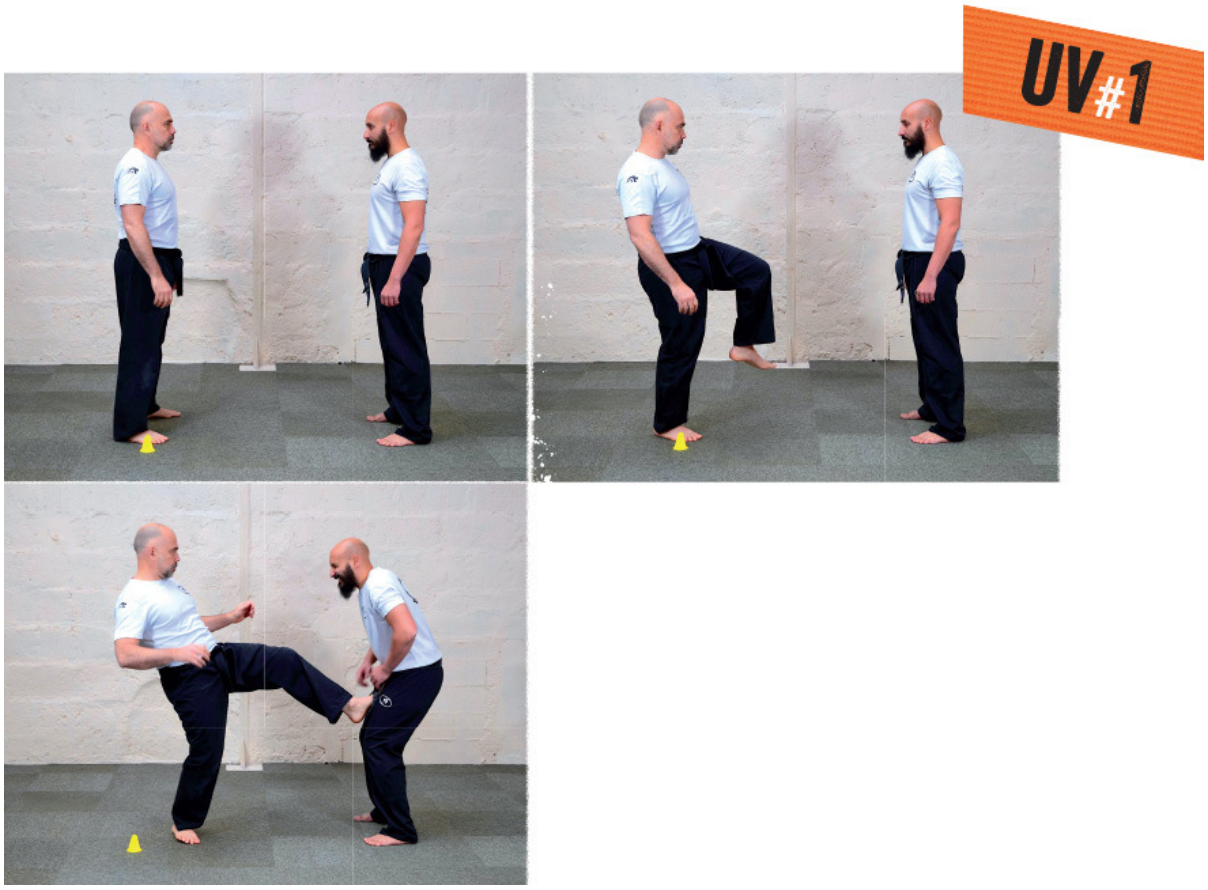
Utile pour : *se défendre contre une menace par l’arrière.*

Partie qui frappe : *talon.*

Cibles : *parties génitales.*

Points clés :

- *Regarder avant de frapper.*
- *Se pencher vers l'avant en frappant.*
- *Ce coup peut être donné à distance longue (jambe tendue) ou proche (jambe fléchie).*



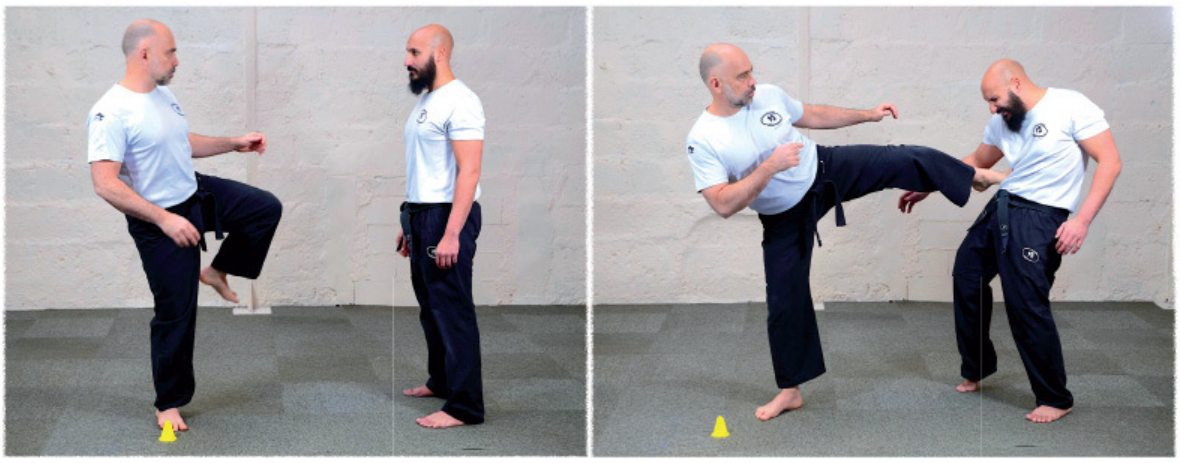
COUP DE PIED EN PAS GLISSÉS : DIRECT, CIRCULAIRE ET DE CÔTÉ

Si la distance est un peu trop longue pour atteindre l'agresseur avec un coup de pied classique, il est possible de frapper en glissant sur le pied d'appui pour conserver un mouvement rapide, en un seul temps.

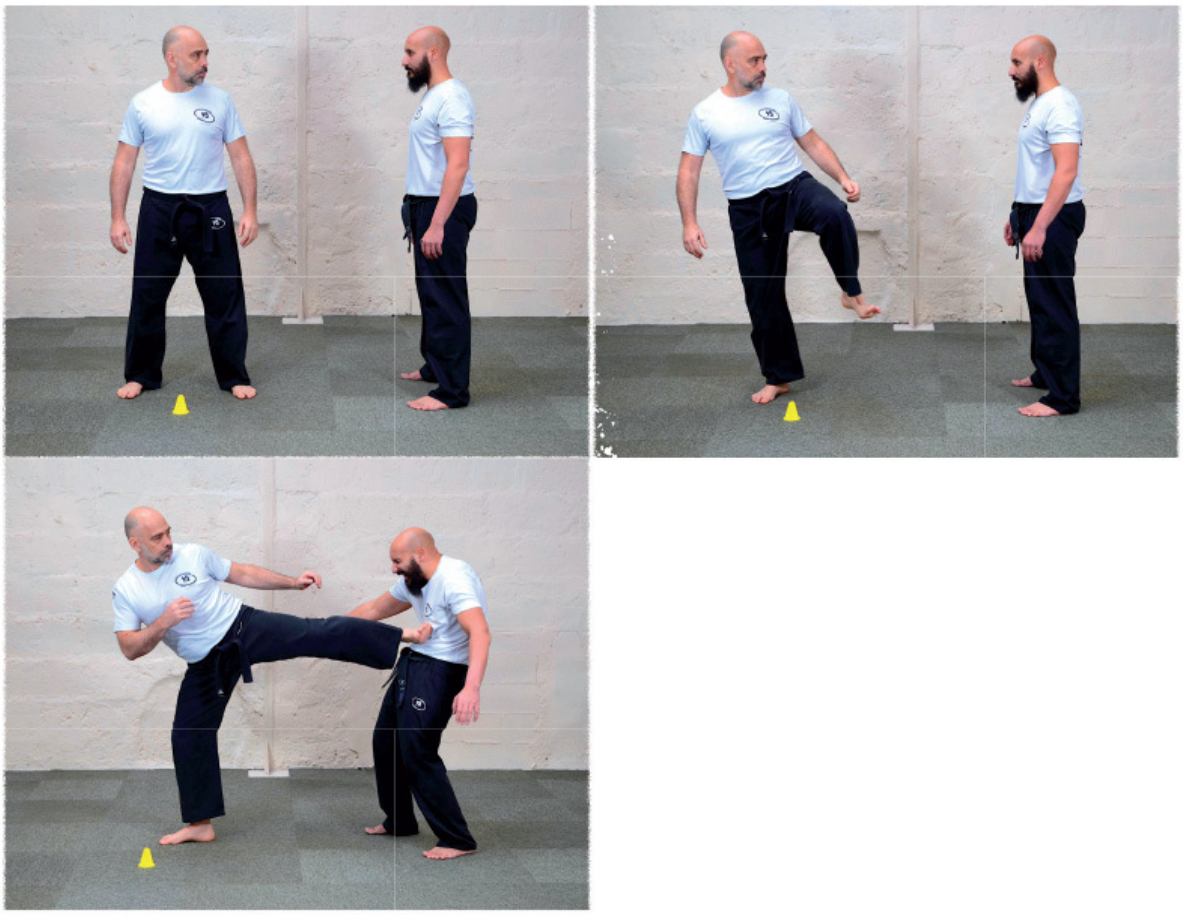
Le défenseur est un peu trop loin pour toucher en coup de pied direct.

Lever le genou gauche et frapper en glissant simultanément sur le pied droit. Ce mouvement est décomposé pour la photo, mais il doit

se faire en un seul temps.



Même exercice pour donner un coup de pied circulaire.



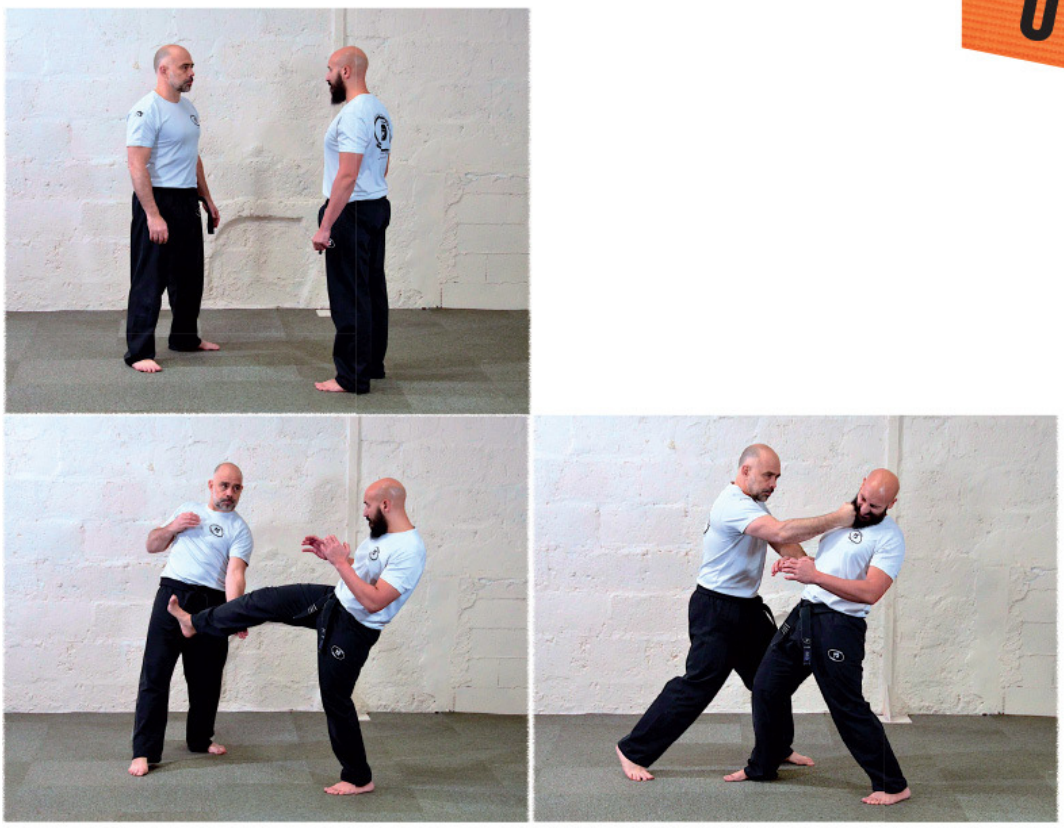
Même exercice pour donner un coup de pied de côté.

Utile pour : *donner un coup de pied rapidement si la distance est un petit peu trop longue.*

Points clés :

- *C’est la jambe d’appui qui pousse et glisse au sol pendant la frappe.*
- *Attention à ne pas sauter, il s’agit de glisser au sol.*
- *Lever la jambe d’attaque et glisser simultanément.*

UV#1



DÉFENSES

CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AU BUSTE,
AU VISAGE OU AUX PARTIES GÉNITALES

Dans la ceinture jaune, nous avons appris à bloquer un coup de pied direct lorsque l’agresseur est loin. À présent, nous voyons comment nous défendre si l’agresseur est plus proche. Compte tenu de la distance courte, le plus rapide est d’utiliser la paume de la main pour dévier le coup de pied.

L’agresseur est à distance de coup de pied.

Il prend l’initiative et donne un coup de pied direct aux parties génitales. Dévier le coup de pied avec la paume de la main gauche et placer le poids du corps sur la jambe gauche en pivotant les épaules et en se penchant en arrière. Il faut effacer le buste et ne surtout pas se pencher en avant, car si l’agresseur vise finalement la tête, le coup serait très violent. Contre-attaquer.

1 Même défense avec l'autre main.

2 Variante : plutôt que d'utiliser la paume, il est possible de dévier le coup de pied avec le dos du poing fermé. Les doigts sont moins exposés.

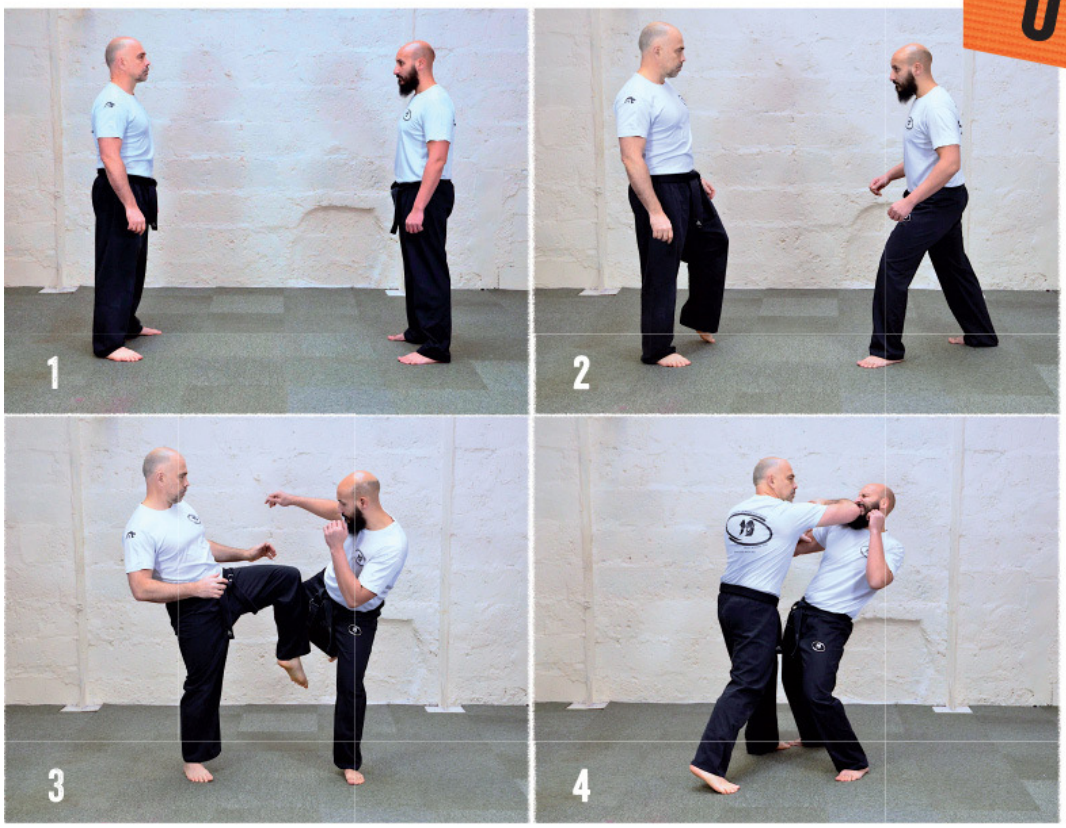
Utile pour : *se défendre contre un coup de pied direct au corps ou aux parties génitales qui a été vu au dernier moment.*

Points clés :

- *Attention aux doigts, c'est la base de la paume qui dévie le coup.*

- *Porter le poids de corps sur la jambe de la main qui dévie le coup et effacer le buste.*
- *La main part en premier, sinon vous serez touché.*
- *Le pied peut éventuellement se décaler sur l’extérieur, uniquement si la distance le permet. Sinon, il reste sur place.*

UV#1



CONTRE UN LOW-KICK

1 L’agresseur est hors distance, il doit avancer pour frapper.

2 Il arme un low-kick de sa jambe droite. Le défenseur lève son genou gauche (en miroir) pour préparer la défense.

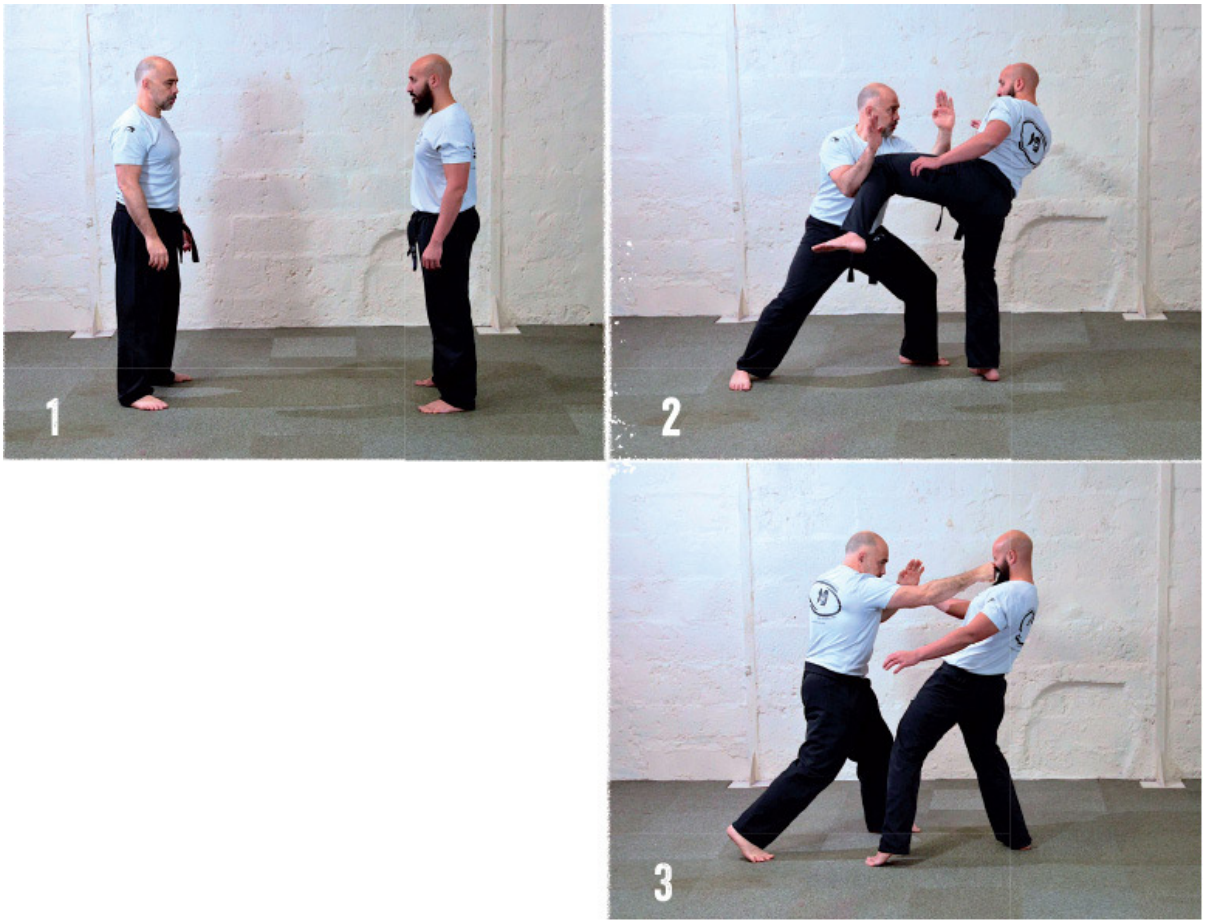
3 Le défenseur glisse vers l’avant sur le pied droit en levant le genou en direction du haut de la cuisse de l’attaquant.

4 Et termine en contre-attaquant.

Utile pour : *se défendre contre un low-kick donné à distance longue. Cette défense est idéale pour casser la distance et entrer dans l'attaque.*

Points clés :

- *Glisser sur la jambe d'appui pour avancer tout en levant le genou.*
- *Viser le haut de la cuisse de l'agresseur avec le genou.*
- *Le timing est essentiel.*

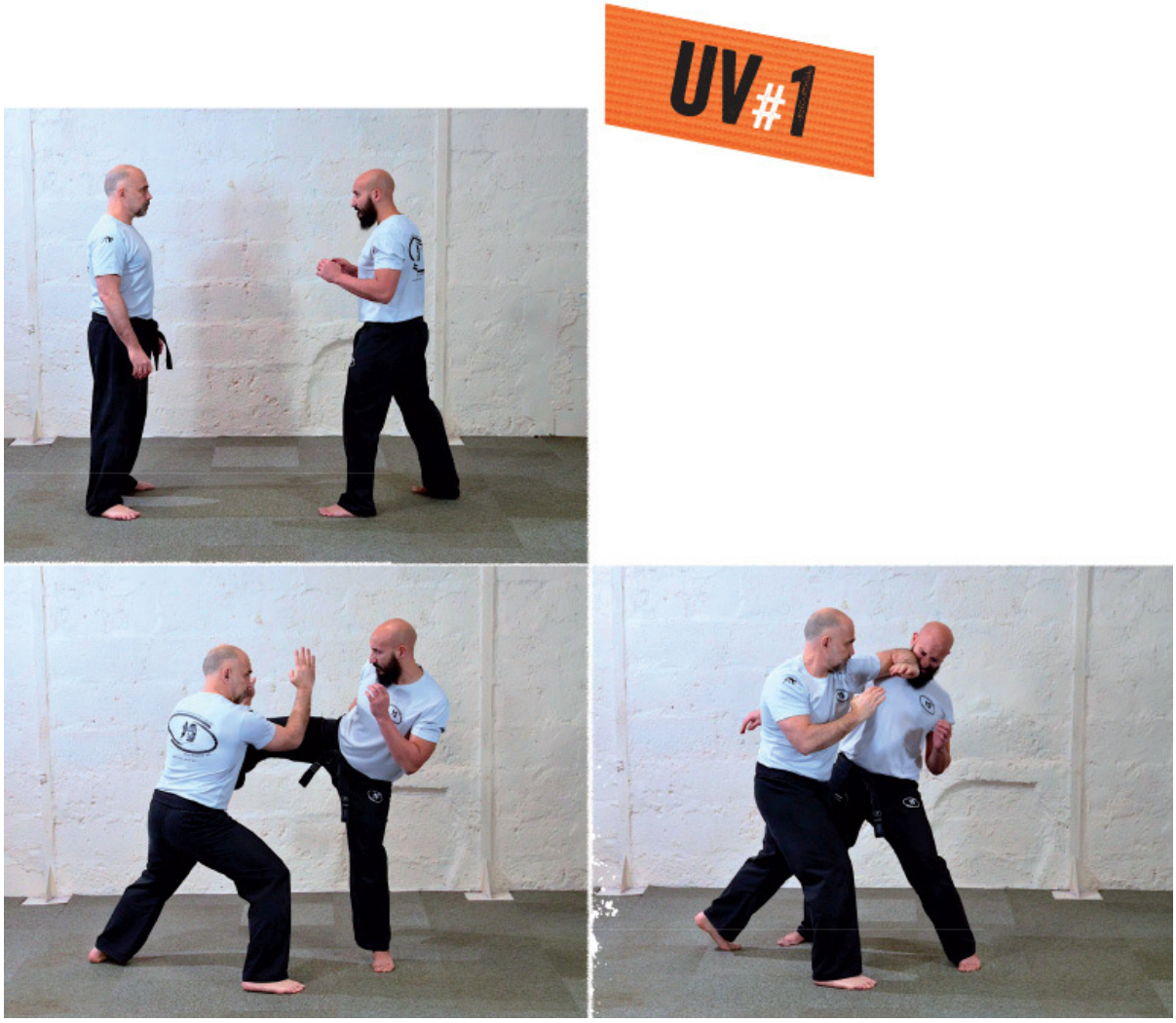


CONTRE UN COUP DE PIED CIRCULAIRE

1 L'agresseur se prépare à donner un coup de pied circulaire de la jambe gauche.

2 Le défenseur avance la jambe gauche et bloque le coup avec ses deux avant-bras. Pour bloquer sans se faire mal, la partie intérieure charnue de l'avant-bras gauche bloque la cuisse et l'avant-bras droit, le tibia. La quasi-totalité de l'impact a lieu avec l'avant-bras gauche contre la cuisse où le choc est sans danger. L'avant-bras droit qui est plus exposé à cause du tibia ne reçoit qu'un impact très léger.

3 Coup de poing direct du bras arrière.



Même défense contre l’autre jambe.

Principe : contre-attaquer au bon moment, c’est l’art du timing. Si c’est réussi, l’attaquant se fait toucher alors qu’il est concentré sur sa propre attaque. Il n’est pas prêt a se défendre ou à encaisser un coup qui le cueille par surprise. Le krav maga utilise souvent le principe de contre-attaque simultanée pour prendre l’avantage.

Utile pour : *se défendre contre un coup de pied circulaire au corps donné à distance longue. Cette défense est idéale pour casser la distance et entrer dans l'attaque.*

Points clés :

- *L'avant-bras avant bloque au niveau de la cuisse.*
- *Avoir un bon timing.*

UV#2
DÉFENSES CONTRE LES SAISIES
Se dégager des différentes saisies

Voici des défenses contre des étranglements dans des situations particulières : étranglement poussé ou avec l’avant-bras. Nous verrons aussi comment nous dégager des saisies aux poignets et comment éviter de se faire amener au sol.

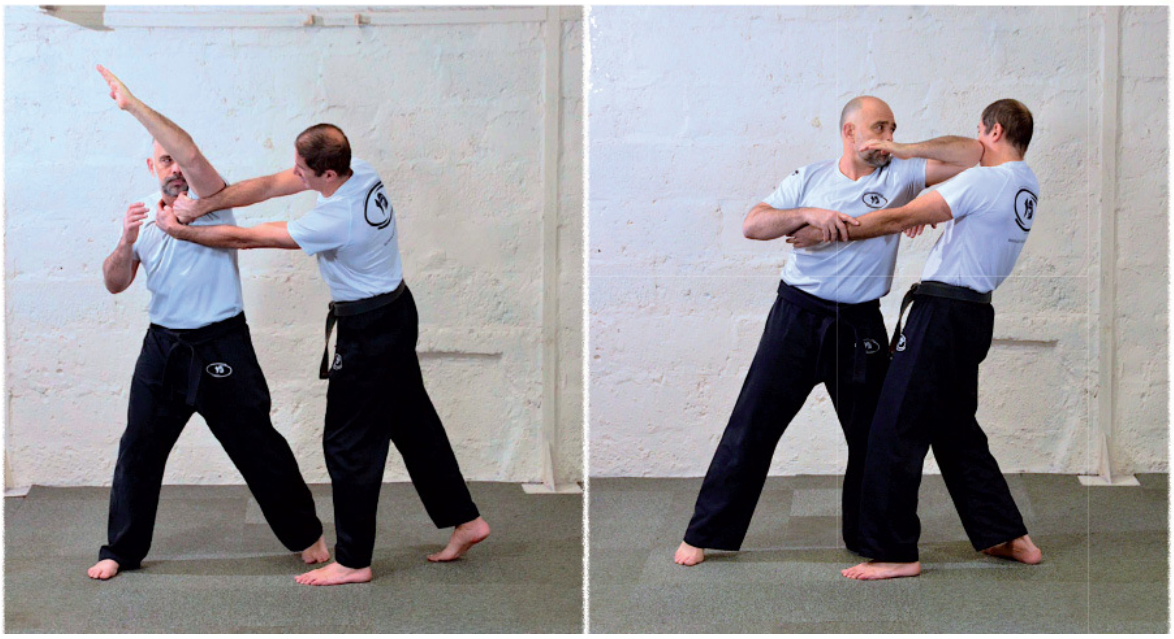
DÉGAGEMENTS D’ÉTRANGLEMENTS

1 DÉGAGEMENT D’ÉTRANGLEMENT AVANT POUSSÉE

Nous avons vu, dans la ceinture jaune, plusieurs défenses pour réagir contre un étranglement sur place. Cette fois, l’agresseur pousse en même temps qu’il étrangle. Le principe consiste à utiliser le déplacement et la rotation du buste pour se libérer de l’étranglement.

L’agresseur étrangle de face et pousse le défenseur vers l’arrière. Reculer une jambe pour se stabiliser et lever le bras avant, l’épaule près du menton.

UV#2



Pivoter d’un mouvement sec vers l’arrière puis donner un coup de coude au visage de l’agresseur.

Points clés :

- *Lever le bras pour avoir l’épaule près du menton. De cette façon, la force de la rotation du buste s’appliquera sur le poignet (partie plus faible) de l’agresseur.*
- *Pivoter le buste d’un mouvement sec et ample, mais attention à ne pas tourner le dos.*
- *Garder le buste droit, ne pas se pencher.*

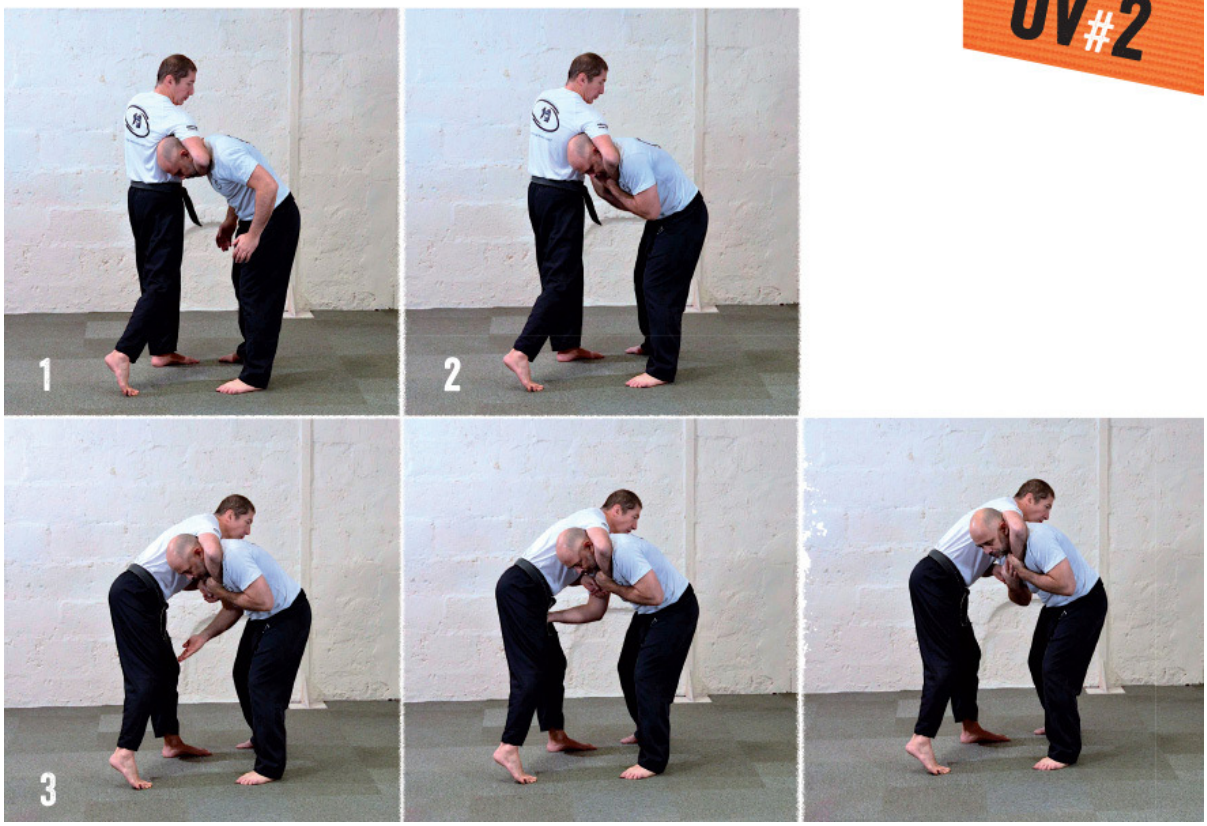
- *Donner le coup de coude sans baisser le bras pour gagner du temps.*

2 DÉGAGEMENT D’UNE GUILLOTINE

La guillotine est un étranglement de face avec l’avant-bras. Cette saisie comporte une variante plus dangereuse en clé de cervicales (interdite dans les sports de combat). Comme toujours, pour se défendre, la vitesse de réaction est le facteur déterminant.

L’agresseur saisit le défenseur en guillotine : plaquer immédiatement l’avant-bras de l’agresseur sur la poitrine avec une main pendant que l’autre main attaque aux parties génitales. Puis renforcer la saisie avec l’autre main et profiter de l’espace créé pour pivoter vers la gauche et sortir de la saisie.

UV#2



Angle différent, variante avec une saisie à deux mains :

1 L'agresseur saisit le défenseur en guillotine : son bras droit enroule la tête du défenseur.

2 Plaquer immédiatement l'avant-bras de l'agresseur sur la poitrine à l'aide d'une ou deux mains pour soulager l'étranglement.

3 La main gauche garde le contrôle de l'avant-bras pendant que la paume de la main droite frappe aux parties génitales puis revient renforcer la main gauche.

PRINCIPE DU KRAV MAGA

Réagir vite, attaquer vite.

Si c’est possible, en profitant de l’espace créé, le défenseur pivote en avant autour de son pied gauche tout en gardant l’avant-bras de l’agresseur plaqué fermement contre lui. Ce mouvement, s’il est correctement exécuté, fait une clé de poignet qui peut aller jusqu’à la luxation. Pour bien le réaliser, il faut que l’avant-bras de l’agresseur reste quasi vertical. Pour cela, pivoter autour du pied gauche.

Points clés :

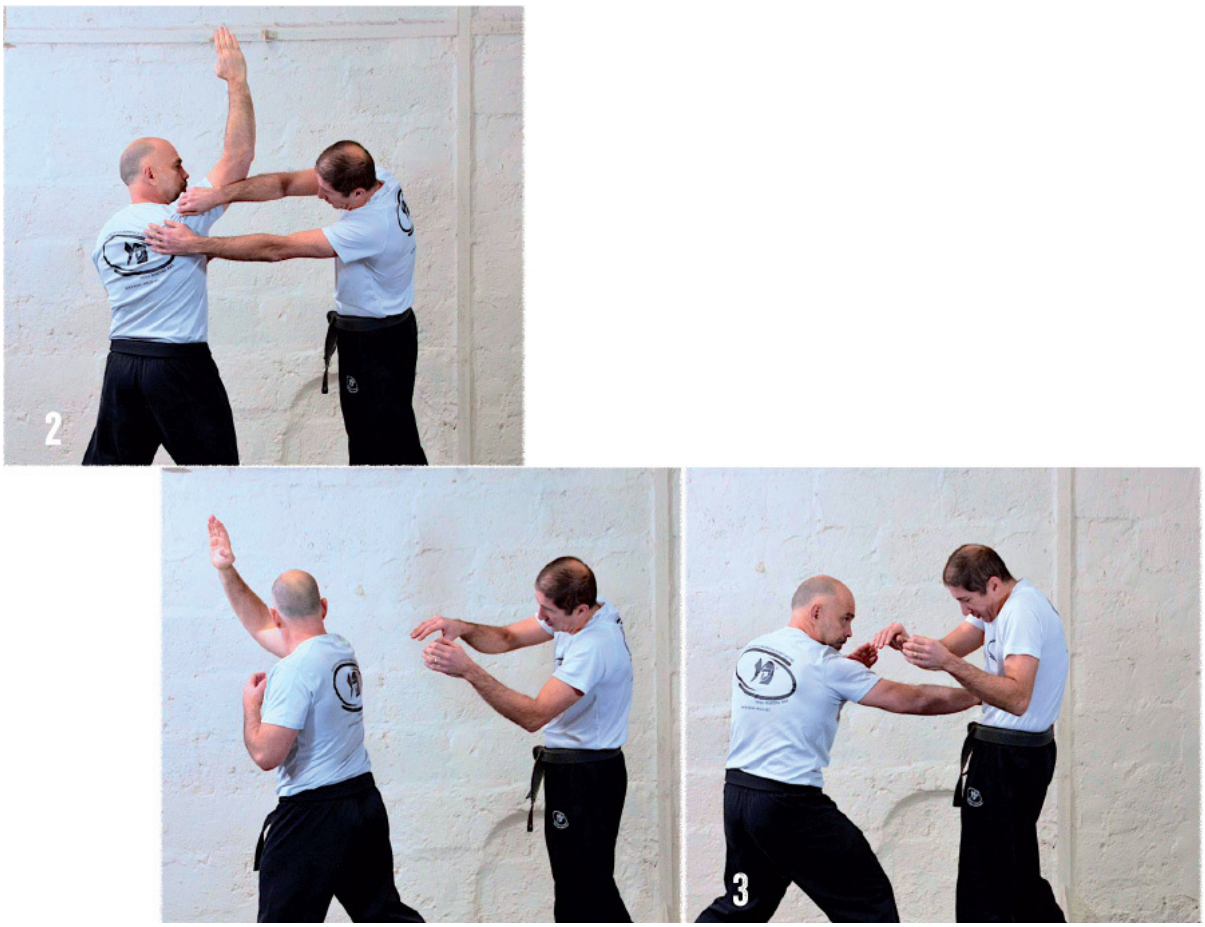
- *Plaquer l’avant-bras de l’agresseur sur la poitrine pour soulager l’étreinte.*
- *Frapper fort aux parties génitales avec la paume de la main.*
- *Rester près de lui lors du pivot afin d’avoir une clé puissante.*

UV#2

3 DÉGAGEMENT D’ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE POUSSÉ

Si l’agresseur nous étrangle par l’arrière en poussant, nous n’aurons pas d’autre choix que d’avancer un pied pour nous stabiliser. Nous utiliserons alors ce mouvement pour exécuter une technique simple et puissante, similaire à celle que nous avons vue contre un étranglement avant poussé.

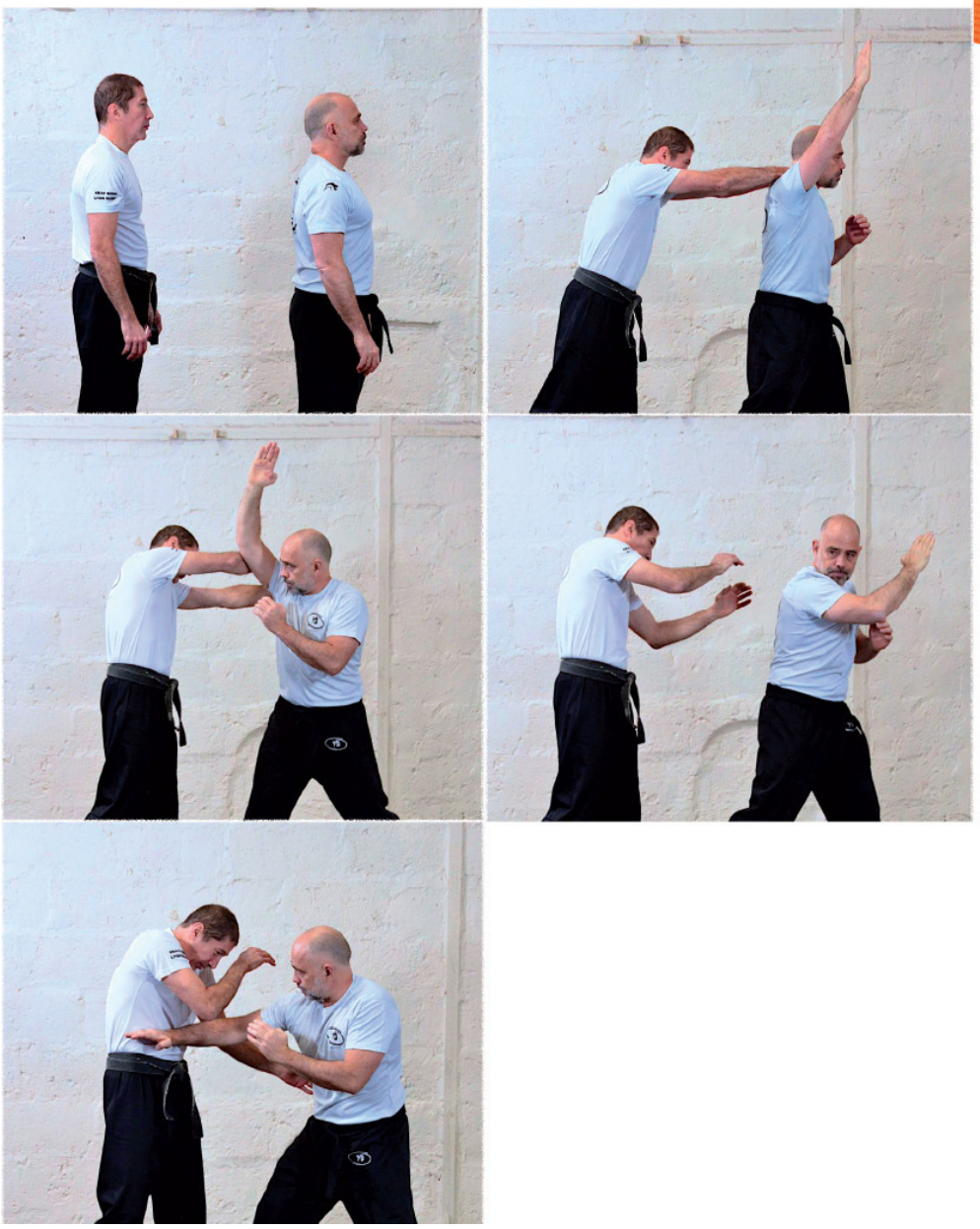
1 L’agresseur étrangle en poussant. Avancer la jambe gauche et lever le bras droit, l’épaule contre l’oreille.



2 Pivoter le buste d'un geste ferme en direction de l'agresseur. Cette action dégrafe ses mains. Notre épaule (grosse articulation) aidée du mouvement de notre buste (beaucoup de force) agit sur les poignets (petites articulations) de l'agresseur.

3 Si la situation le permet, contre-attaquer immédiatement en frappant aux côtes ou au visage en marteau ou avec le tranchant de la main. Pour avoir de la puissance, armer le coup.

UV#2



Même technique vue d’un autre angle.

Points clés :

- *Lever le bras pour avoir l’épaule près de l’oreille. De cette façon, la force de la rotation du buste s’appliquera sur le poignet (partie plus faible) de l’agresseur.*
- *Pivoter le buste d’un mouvement sec et ample.*
- *Garder le buste droit, ne pas se pencher en avant pendant l’exécution de la technique.*

4 ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE AVEC L’AVANT-BRAS

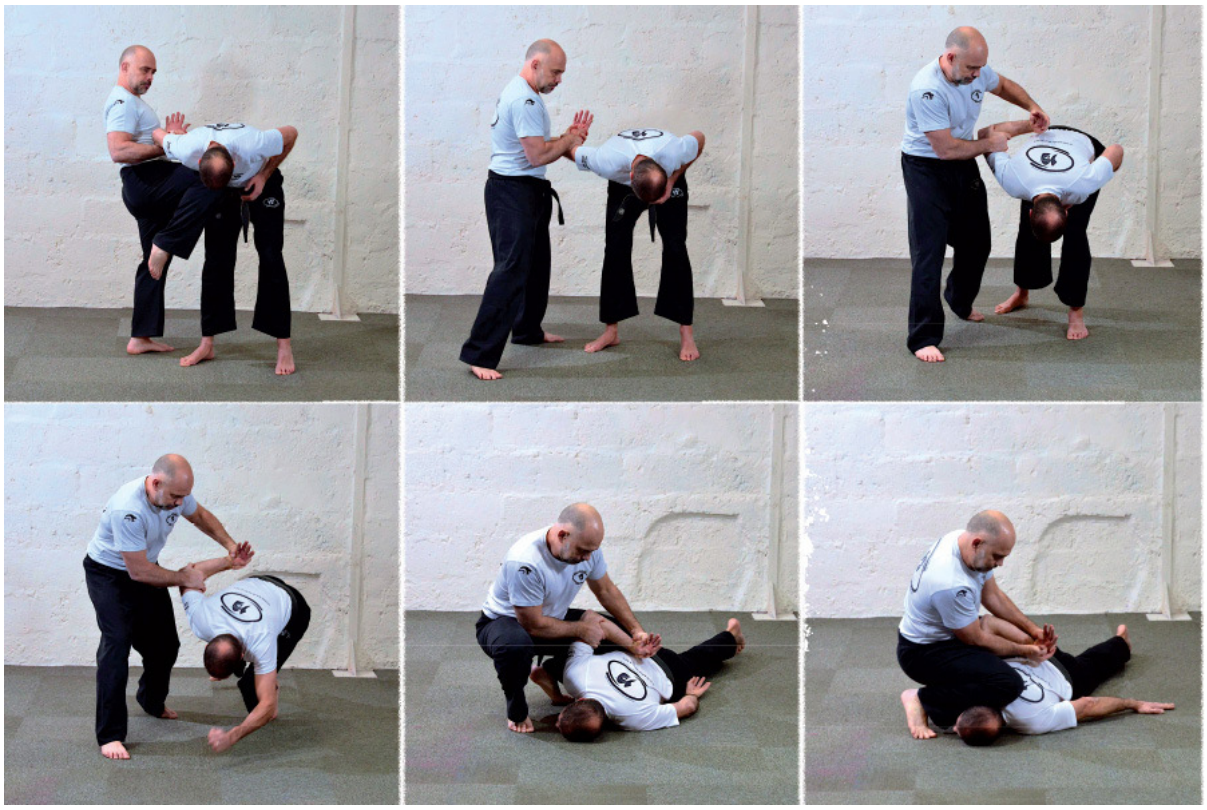
1 L’agresseur étrangle avec son avant-bras droit. Pour protéger le cou, saisir à deux mains l’avant-bras de l’agresseur et le plaquer contre notre poitrine. Tourner la tête vers la gauche en baissant le menton pour le coller contre l’épaule gauche. Pivoter le pied droit

pour aider au mouvement. Cette première étape, si elle est réussie, affaiblit considérablement l'étranglement.

2 Contre-attaquer en frappant aux parties génitales avec la paume gauche et revenir immédiatement en contrôle de l'avant-bras de l'agresseur. Il se peut qu'à ce stade il nous relâche complètement. Dans ce cas, la technique de défense s'arrête ici. S'il nous tient toujours, faire la suite.

UV#2

Pour sortir de l’axe, garder l’avant-bras de l’agresseur plaqué contre la poitrine, se pencher en avant et reculer le pied gauche, puis se redresser.

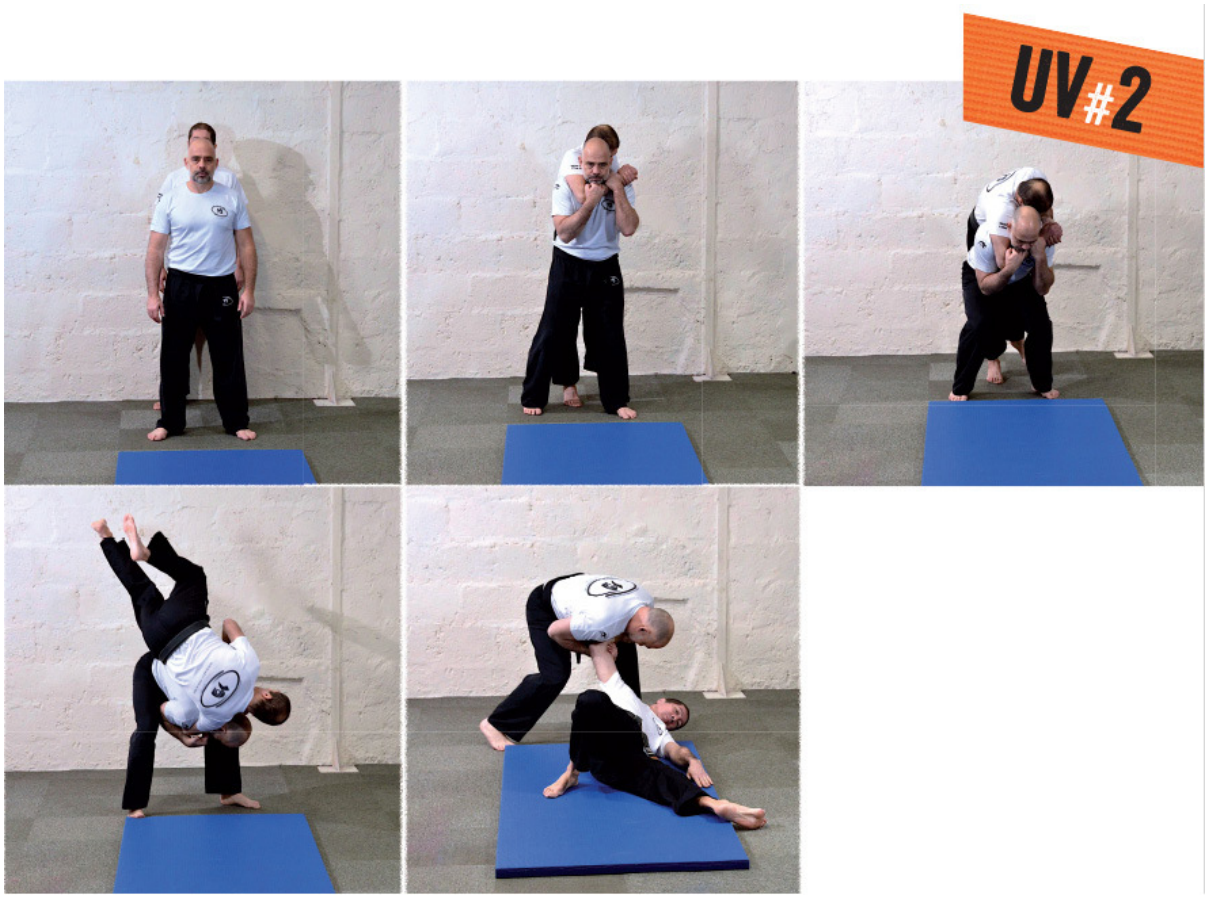


Pour terminer l’action, lui donner un coup de genou droit au corps et profiter du choc pour passer la main droite sur son coude et l’amener au sol avec une clé d’épaule et de poignet. Se positionner avec le genou gauche sur ses côtes et le genou droit sur sa nuque pour être stable et garantir un bon contrôle.

Astuce : pour bien réussir la clé d’épaule, ramener la main de l’agresseur en direction de sa nuque et du plafond. La clé de poignet en plus se fait avec une hyperflexion de la paume sur l’avant-bras. Pour éviter que l’agresseur s’échappe, le précéder vers l’avant lors de l’amenée au sol.

Points clés :

- *Réagir le plus tôt possible.*
- *Pivoter le menton en direction de la main qui étrangle.*
- *Baisser le menton et lever l’épaule pour protéger le cou.*
- *Plaquer fort l’avant-bras sur la poitrine.*
- *Se pencher légèrement vers l’avant et ne surtout pas se laisser cambrer.*

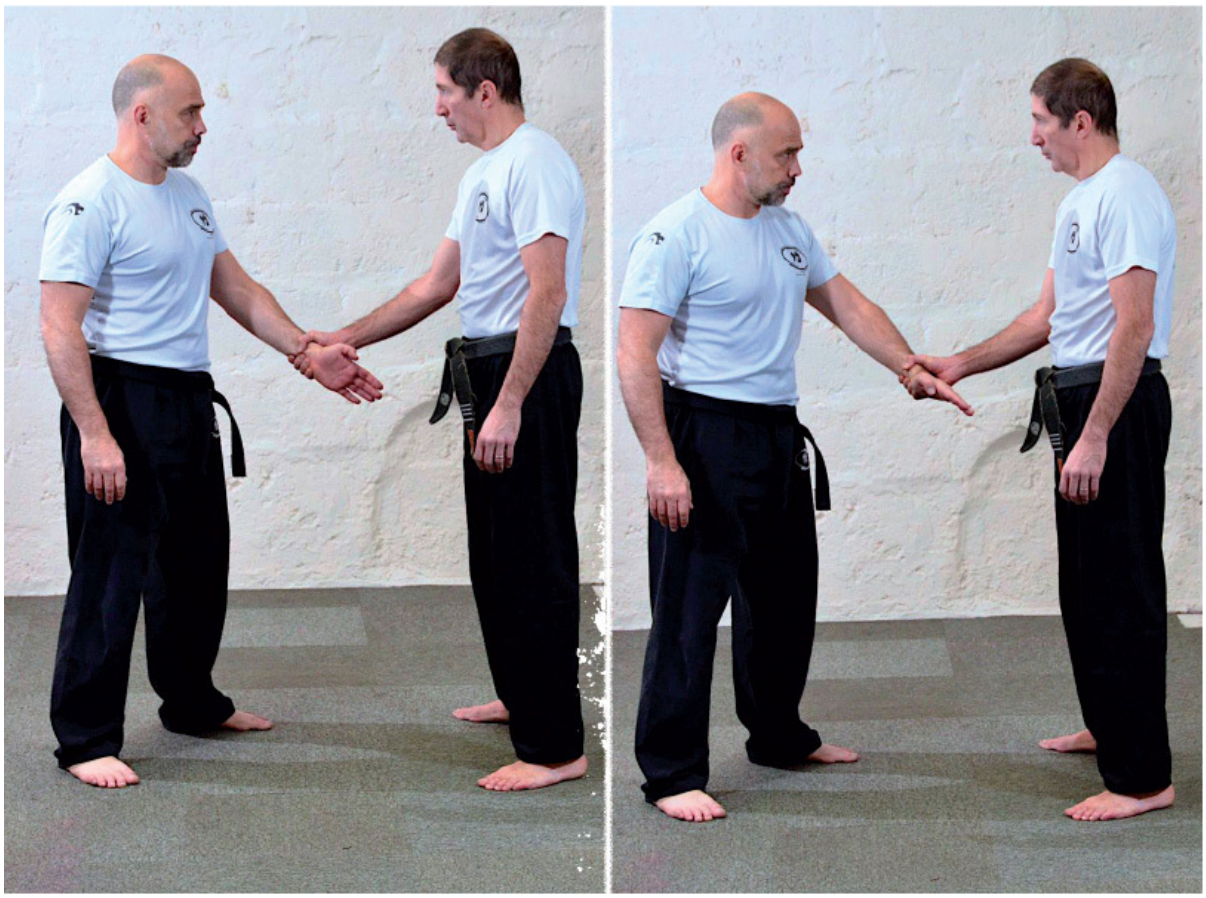


5 MÊME ÉTRANGLEMENT ET TOUT LE POIDS VIENT SUR LE HAUT DU CORPS

L’agresseur étrangle avec son avant-bras droit et met son poids sur le haut du corps du défenseur. Utiliser le poids de l’agresseur pour le projeter. Plaquer son avant-bras sur la poitrine pour soulager la pression, plier les jambes et se pencher en avant en pivotant l’épaule droite vers l’avant.

Points clés :

- *Ne faire cette technique que si l’agresseur met son poids sur l’avant, l’idée est d’utiliser son mouvement, et non la force.*
- *Plier les genoux et se pencher en avant pour accentuer son déséquilibre.*



DÉGAGEMENT DES SAISIES DE POIGNETS
AVEC UNE OU DEUX MAINS

1 DIFFÉRENTES SAISIES AVEC UNE OU DEUX MAINS

Se faire attraper par le poignet ne représente pas le même danger qu'un étranglement qui peut être mortel. Dans cette situation, selon le contexte, notre réponse pourra être douce (sans frappes) ou dure

(avec frappes). Ici, nous voyons la façon de faire lâcher prise à l’agresseur sans le frapper.

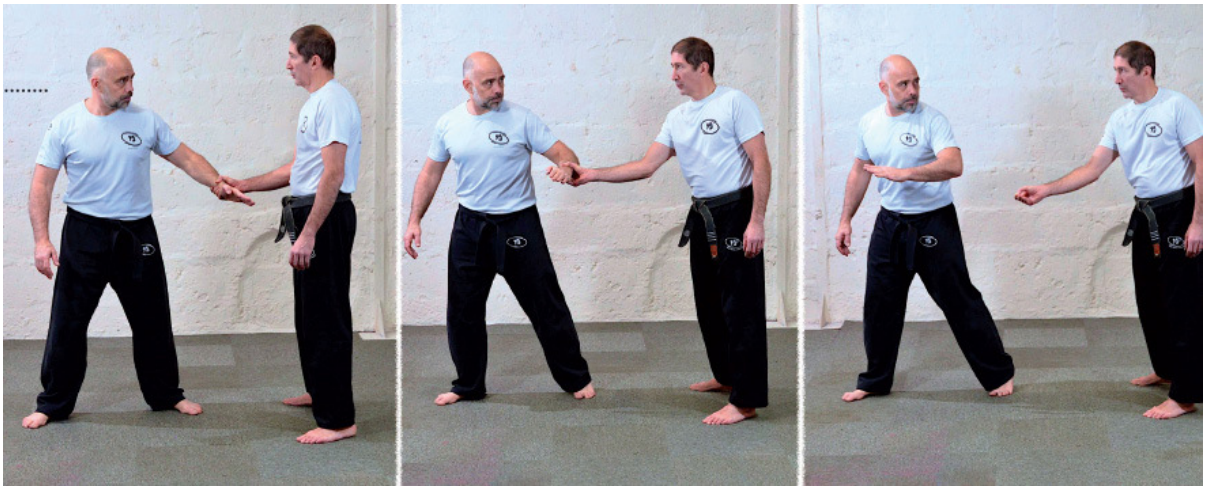
Saisie du poignet par-dessus avec la main en miroir :

L’agresseur agrippe le poignet gauche du défenseur avec sa main droite.

Pour se défaire de la saisie, il faut faire passer le côté le plus fin du poignet (la tranche) entre le pouce et les doigts de la main qui nous tient. Pour cela, pivoter l’avant-bras de façon à présenter la partie latérale interne du poignet entre le pouce et l’index de la main de l’agresseur.

Ensuite, il y a deux options :

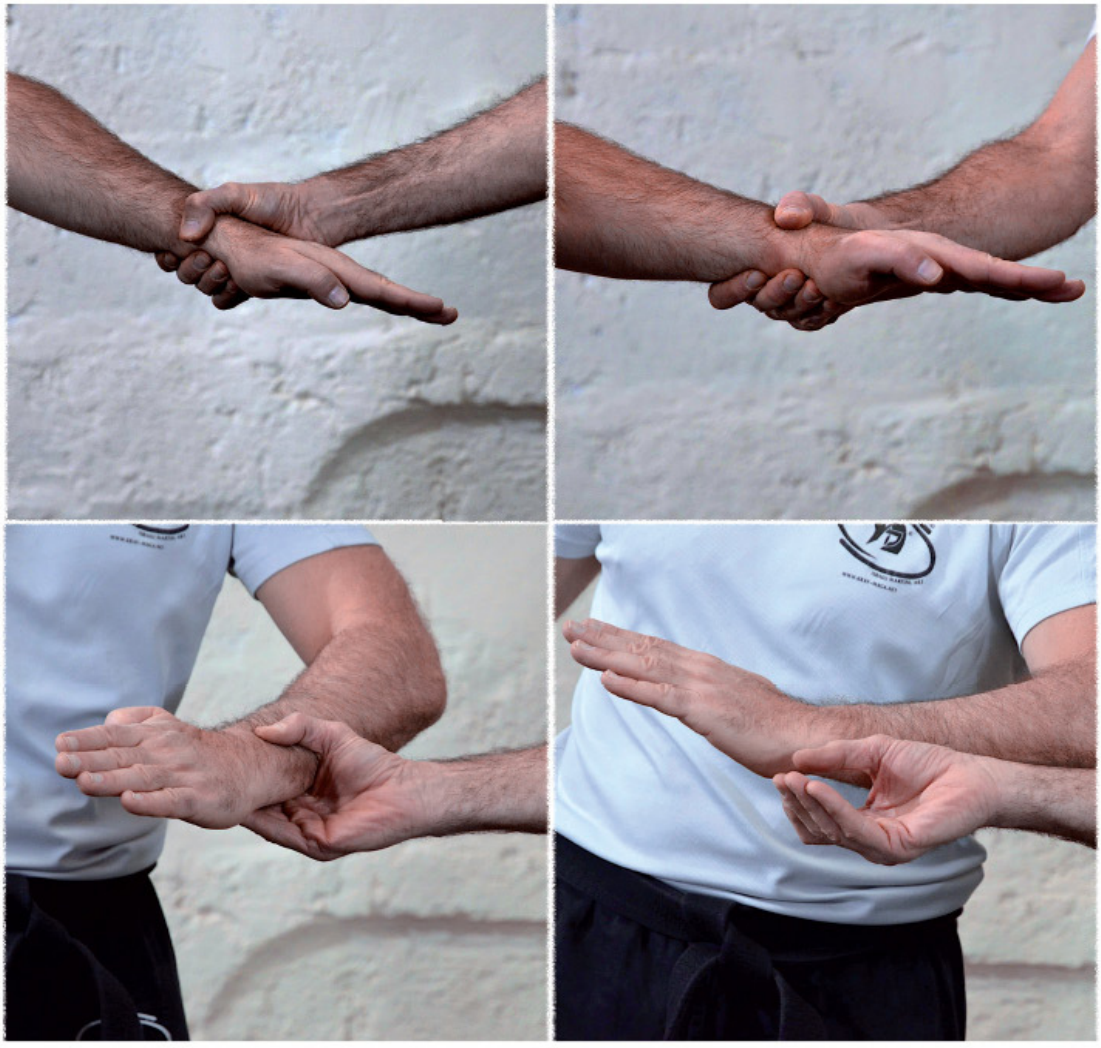
Option 1, si vous êtes beaucoup moins fort que l'agresseur, alors utilisez l'effet de levier : avancer le pied droit et approcher le coude vers son avant-bras.

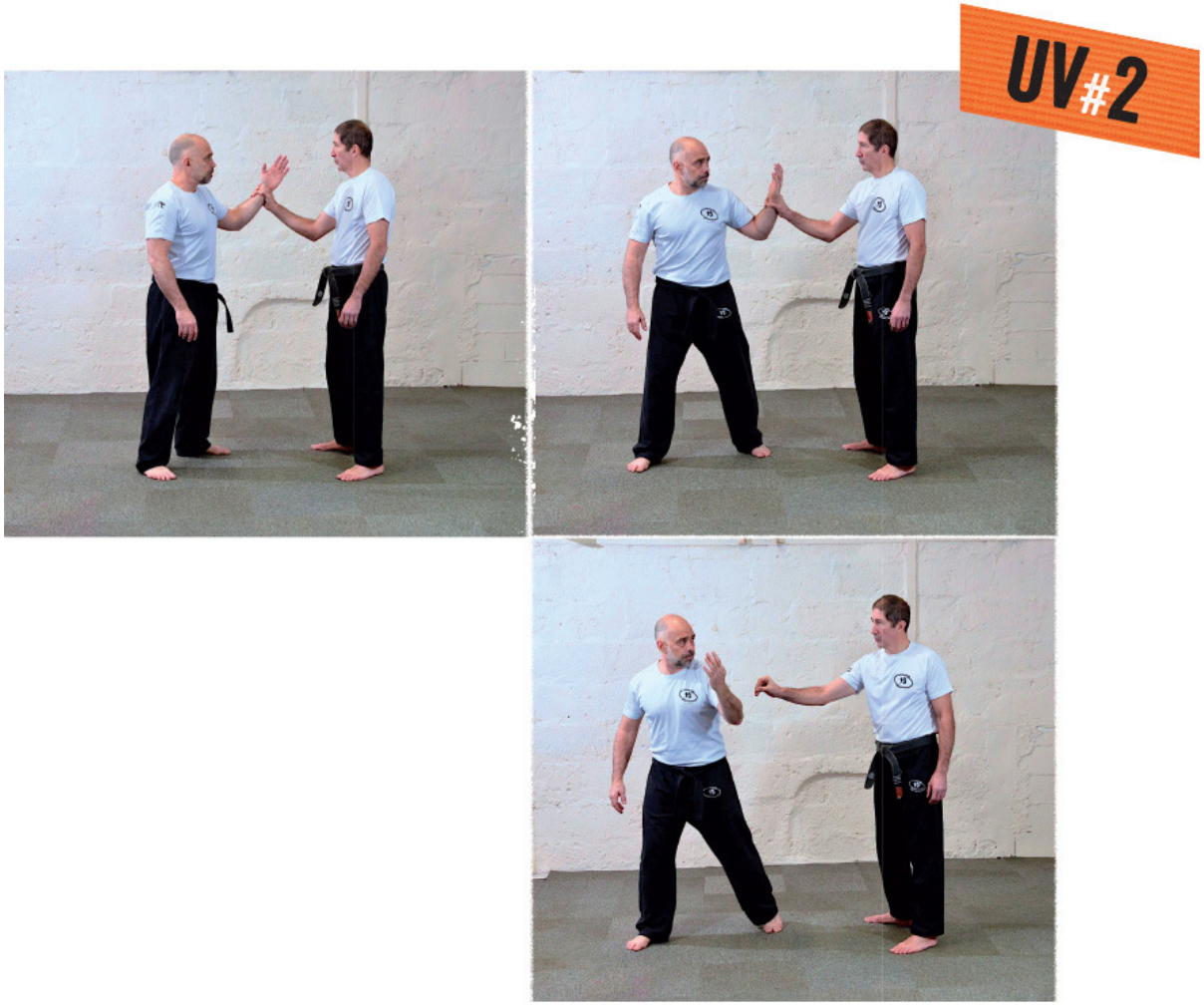


Option 2, c'est le meilleur choix pour prendre de la distance, mais cela demande plus de force. Éloignez-vous en tirant votre bras vers

vous.

Gros plan sur la technique :
La saisie est ferme. Le but est de faire passer le côté le plus fin du poignet entre les doigts de l'agresseur.





Saisie du poignet par-dessous avec la main en miroir :

Les principes sont les mêmes : pivoter le poignet. Ici, amener le côté du petit doigt en direction du pouce et de l’index de la main qui saisit. Et tirer la main.

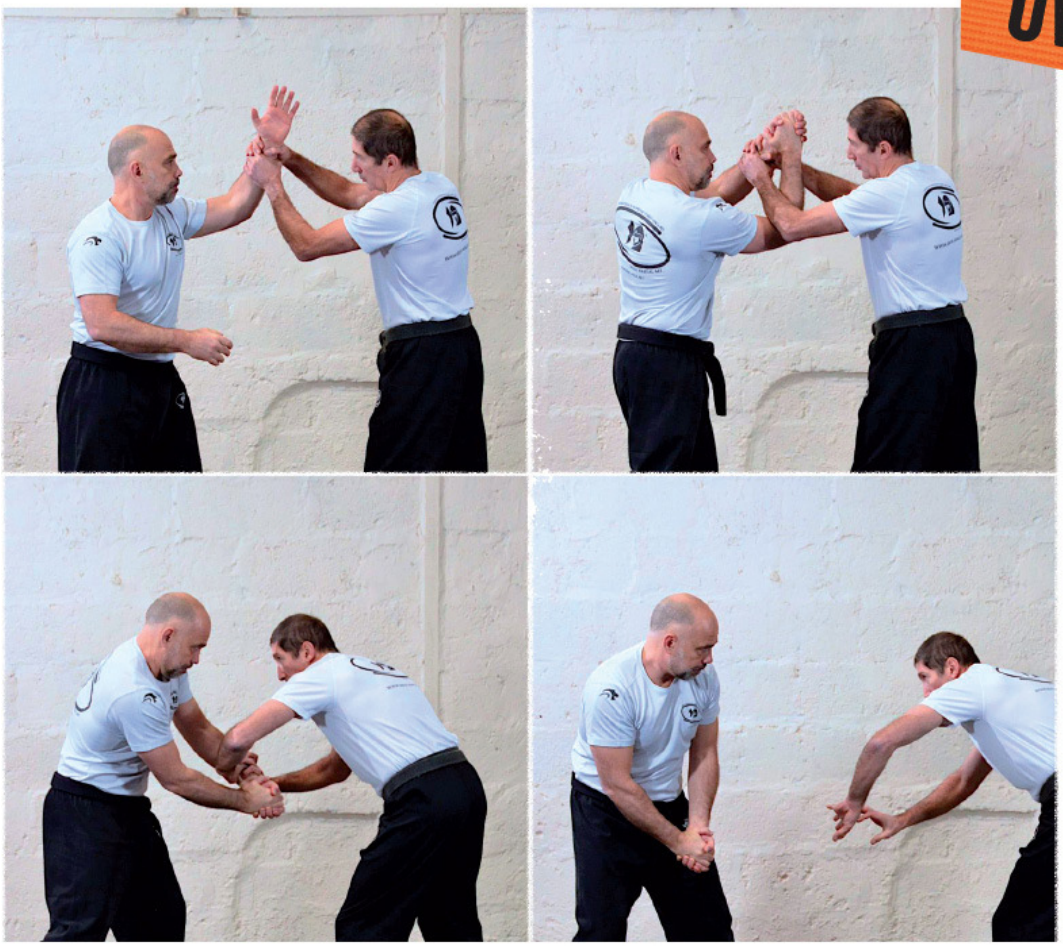
Saisie du poignet par-dessus la main opposée :

Mêmes consignes.

Saisie du poignet par-dessus à deux mains :
L'agresseur saisit le poignet gauche du défenseur à deux mains.

La main droite agrippe la main gauche et ramener les deux mains vers l'arrière d'un mouvement sec.

UV#2



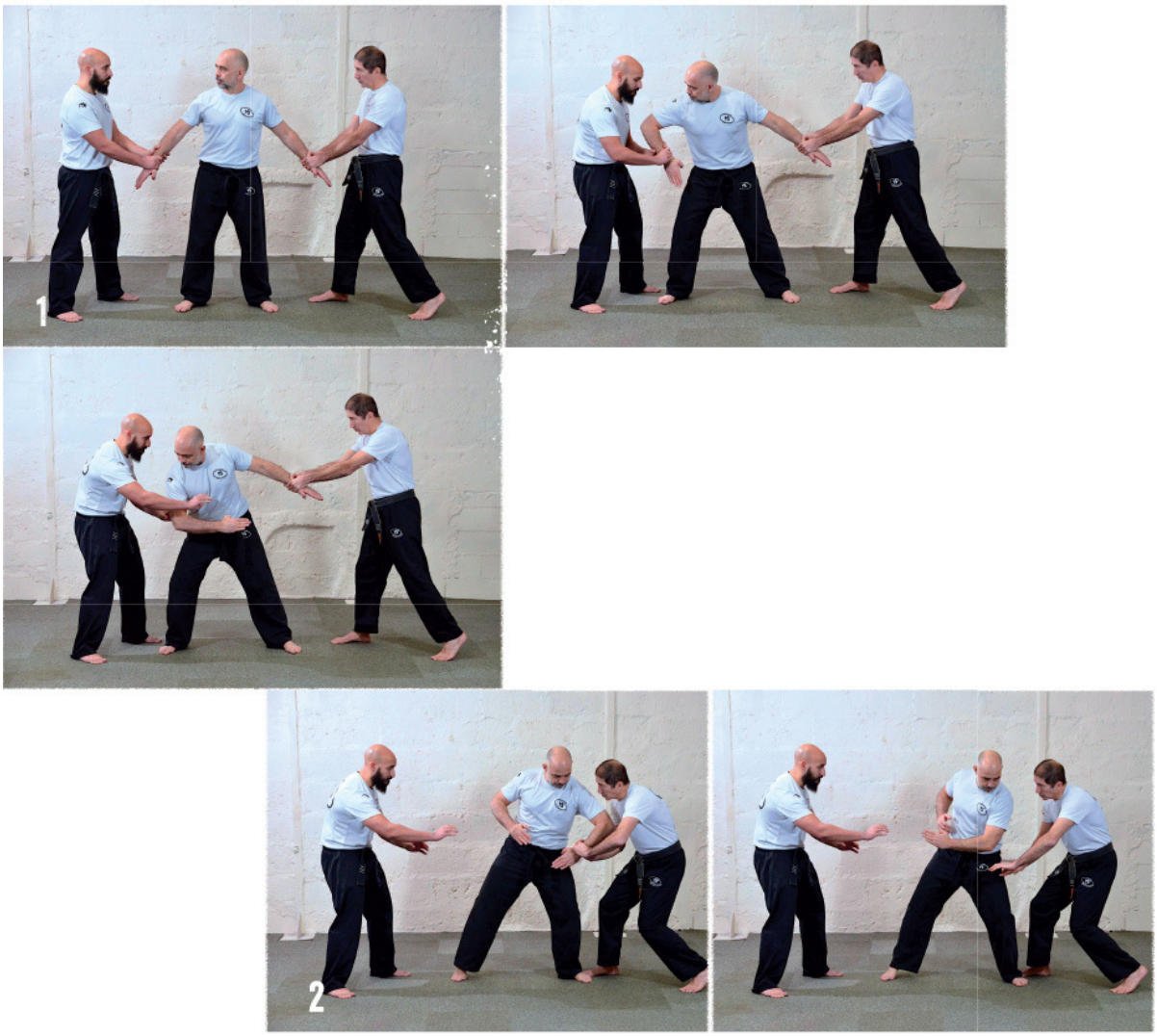
Saisie du poignet par-dessous à deux mains :

La main droite agrippe la main gauche en passant entre les deux bras de l'agresseur puis tirer vers le bas d'un mouvement sec.

Points clés :

- *Faire passer la partie la plus fine du poignet par l'ouverture de la main qui saisit (entre le pouce et l'index).*

- *Avancer pour utiliser l’effet de levier ou reculer pour s’éloigner.*
- *Si la situation est dangereuse, faire les mêmes exercices en ajoutant des frappes.*



2 DEUX PERSONNES SAISISSENT LES POIGNETS

Première option sans frappes :

1 Déplacer la jambe droite vers l'agresseur à droite et utiliser le poids du corps et l'effet de levier pour le faire lâcher : avant-bras bien vertical (ne pas avoir le coude en arrière), mettre le poids du

corps au-dessus du pied droit et ramener la main vers le nombril en pressant l’épaule en direction du sol.

2 Puis faire la même chose de l’autre côté.

3 MÊME DÉFENSE AVEC UN COUP DE PIED

Deuxième option avec frappes :

1 Cette fois, commencer par porter un coup de pied au premier puis au second.

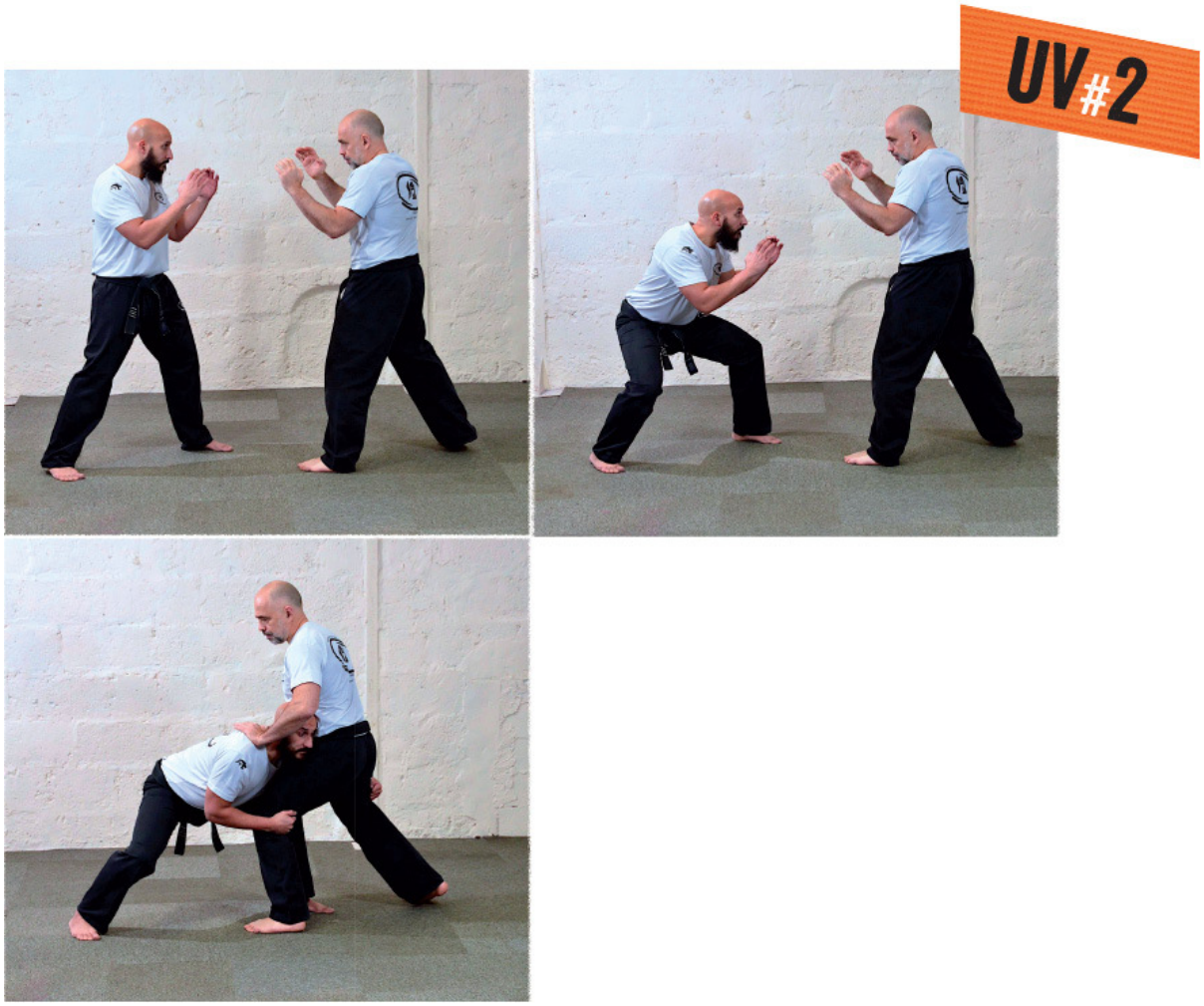
2 Si les coups n’ont pas suffi à les faire lâcher, se libérer comme cela a été expliqué dans la première option.

3 Puis frapper le dernier agresseur et passer derrière lui le plus rapidement possible.

4 TROISIÈME AGRESSEUR

Si jamais un troisième agresseur arrive, il représente la plus grande menace et doit être attaqué en premier.

Donner un coup de pied direct au troisième agresseur puis procéder exactement comme dans la technique précédente : coups de pied aux deux autres agresseurs, leviers pour leur faire lâcher prise si nécessaire puis passer dans le dos du dernier agresseur qui nous a lâchés.



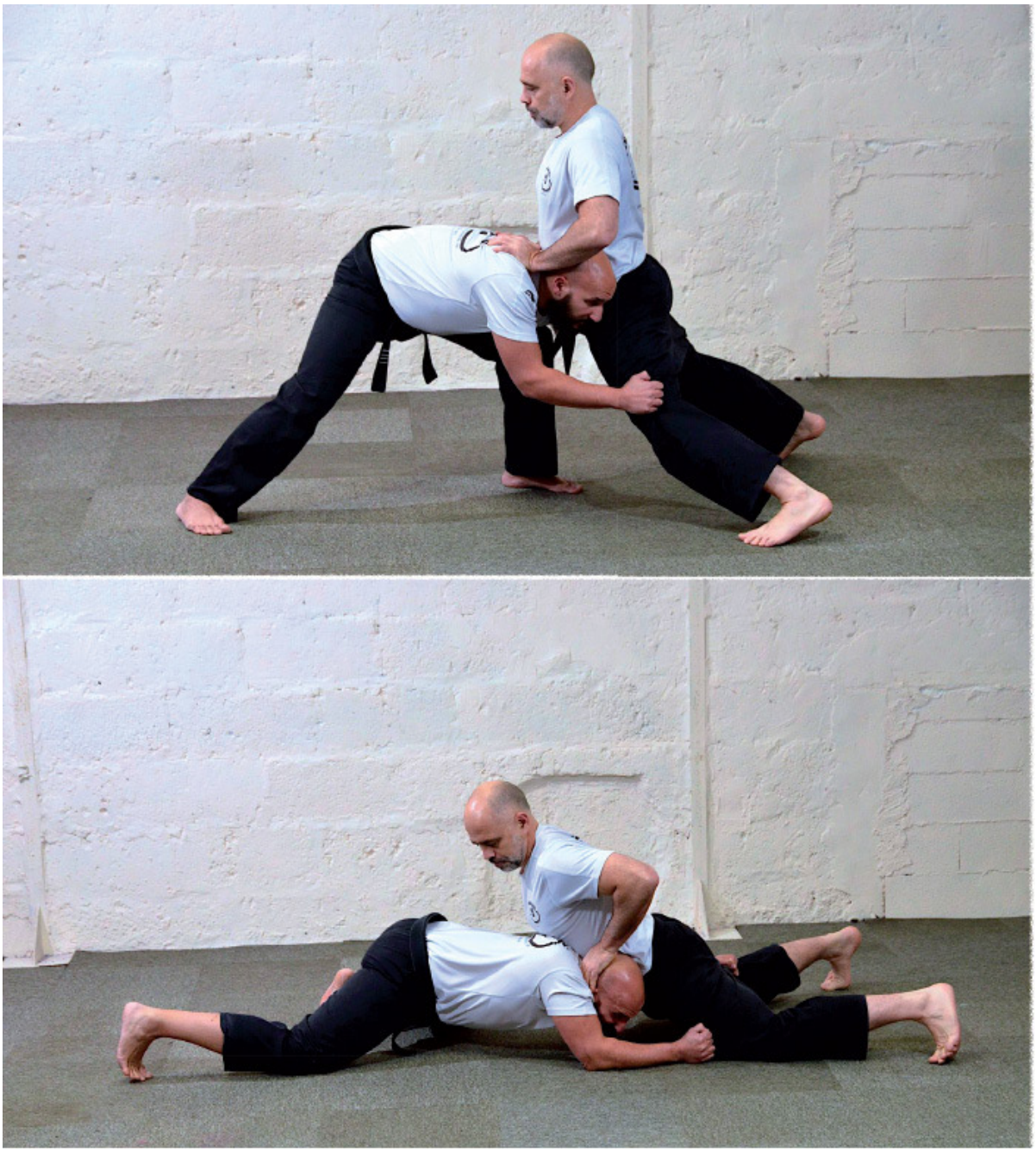
SPRAWL

Le sprawl est une technique de lutte utilisée pour contrer un agresseur qui tente de vous faire tomber en vous attrapant les jambes. Le sprawl est la défense à l'amenée au sol que nous verrons dans l'UV 4, la saisie des jambes, autrement connue sous son nom anglais *double leg*. Ce *double leg* qui peut ressembler à un plaquage de rugby est la projection la plus utilisée dans les bagarres de rue. Cette attaque, en plus d'être très rapide, est surprenante, car

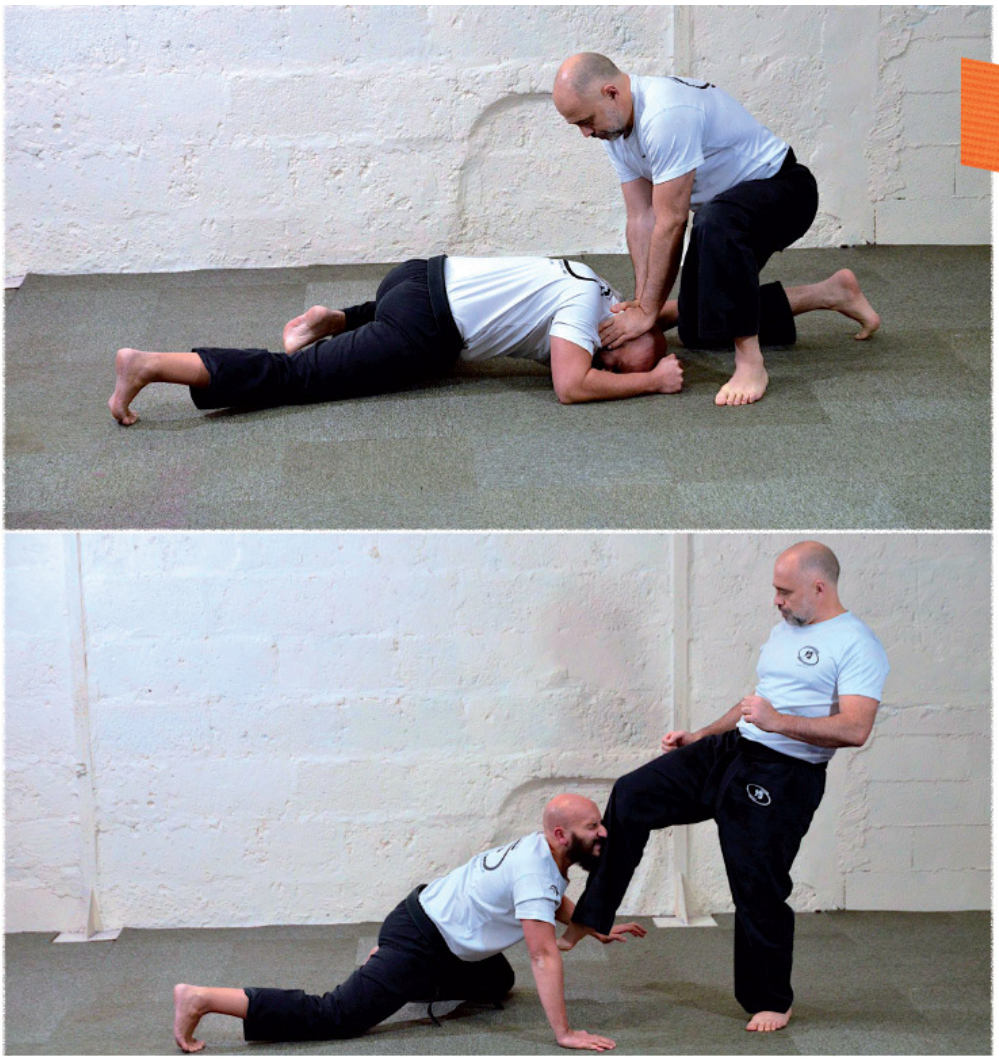
il y a un changement de niveau et une entrée franche. Le sprawl est une sorte d’esquive des deux jambes vers l’arrière.

Ici réalisé en position de garde, il peut être aussi exécuté en position neutre.

L’agresseur attaque en *double leg* et tente de saisir les deux jambes du défenseur.



Jeter les deux jambes vers l’arrière en écrasant le bassin vers le sol. Si possible, passer une main entre le visage et le bras de l’attaquant pour l’empêcher d’attraper nos jambes ou directement lui mettre les doigts dans les yeux.



Se relever en s’appuyant sur la tête de l’agresseur.

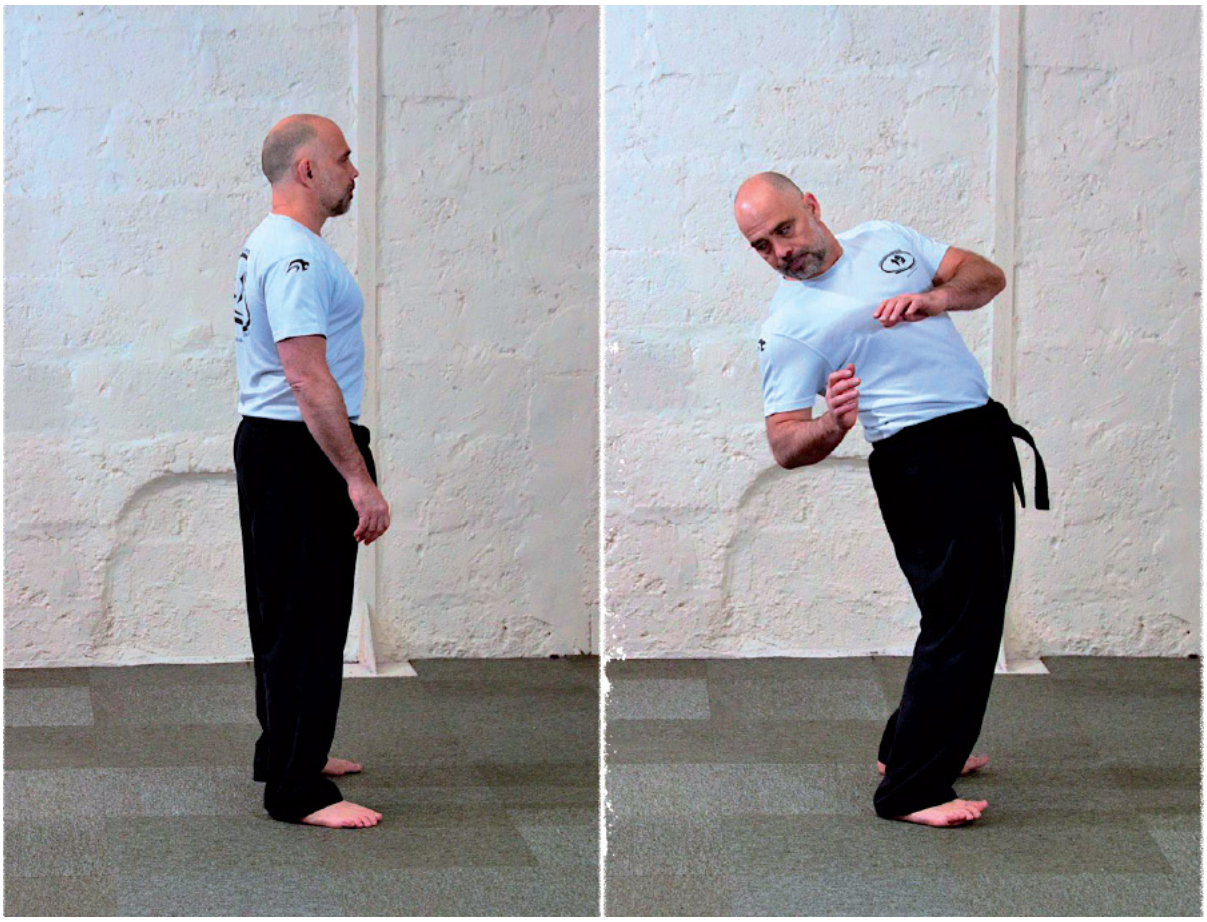
S’il représente toujours un danger (arme, etc.), le frapper en coup de pied au visage

Utile pour : *se défendre contre l’amenée au sol la plus fréquente, le double leg.*

Points clés :

- *Agir le plus tôt possible et être le plus explosif possible.*
- *Jeter les jambes loin en arrière et écraser le bassin vers le sol.*
- *Si possible, contrôler la tête de l’agresseur pour se relever.*

UV#3
CHUTES
ET ROULADES
Tomber sans se blesser



CHUTE ARRIÈRE, DEMI-TOUR VOLTE-FACE

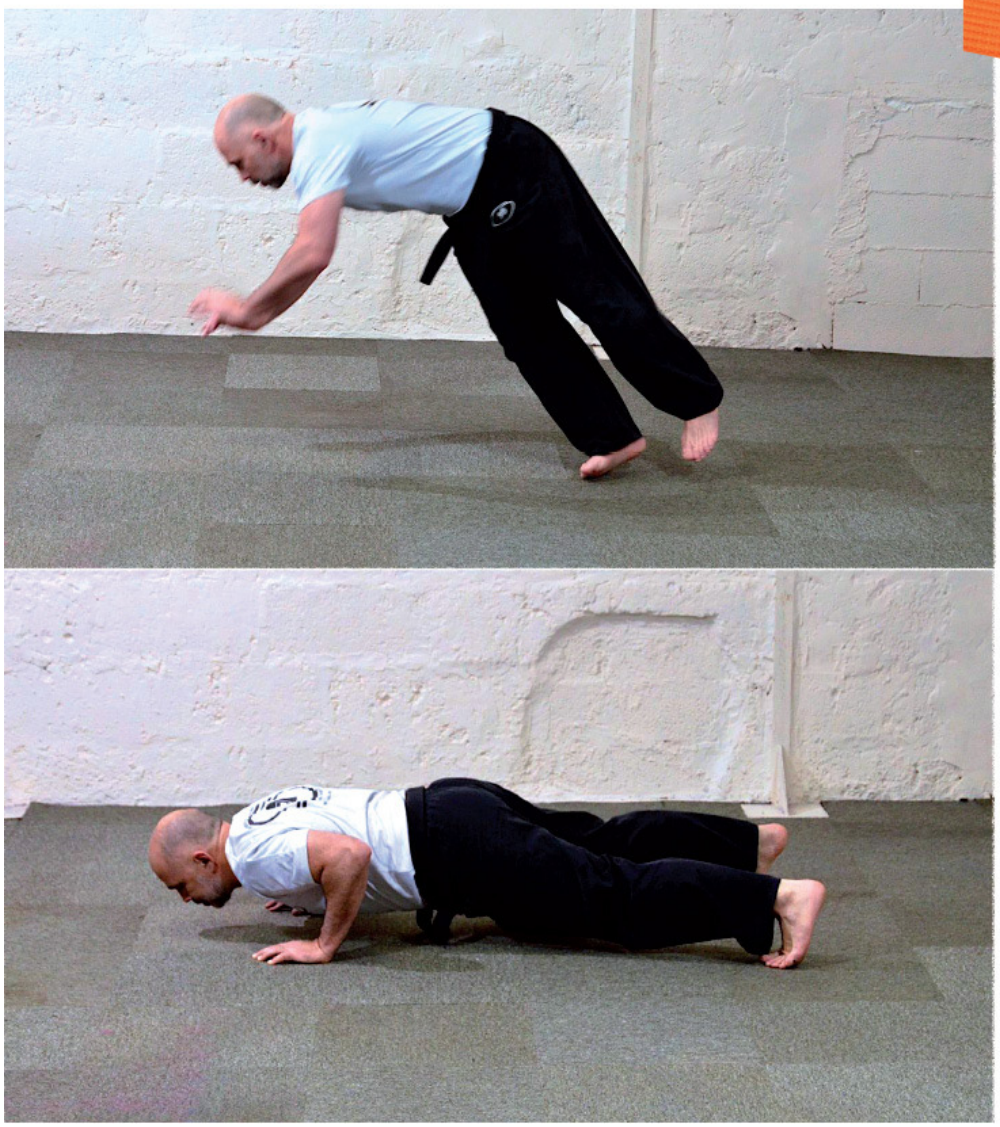
Pivoter pendant le déséquilibre arrière de manière à se retrouver de face et à amortir la chute comme une chute avant, technique vue en ceinture jaune.

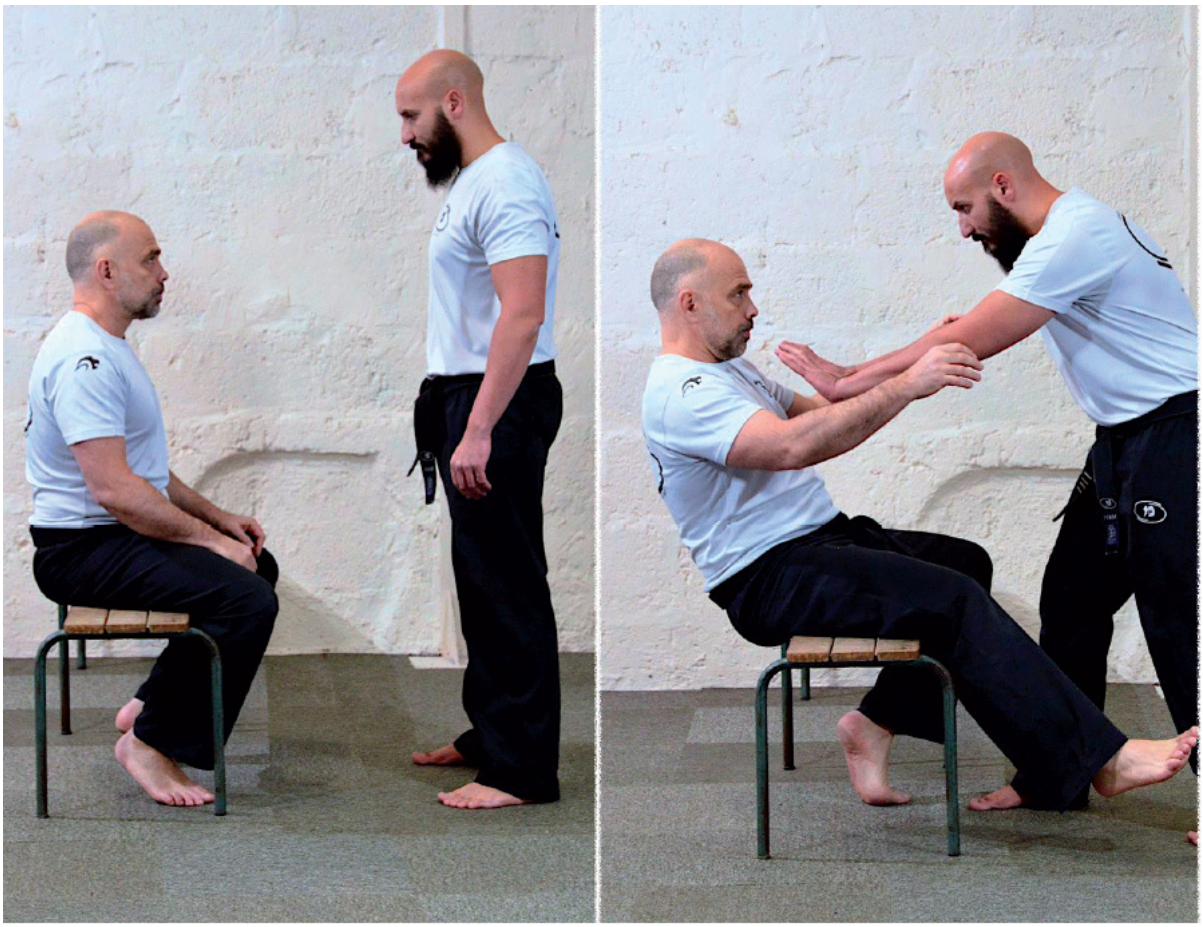
Utile pour : *se rattraper si l'on tombe vers l'arrière (poussé par exemple).*

Points clés :

- *Pivoter pendant le déséquilibre.*
- *Amortir avec les mains sans que le corps touche le sol.*

UV#3

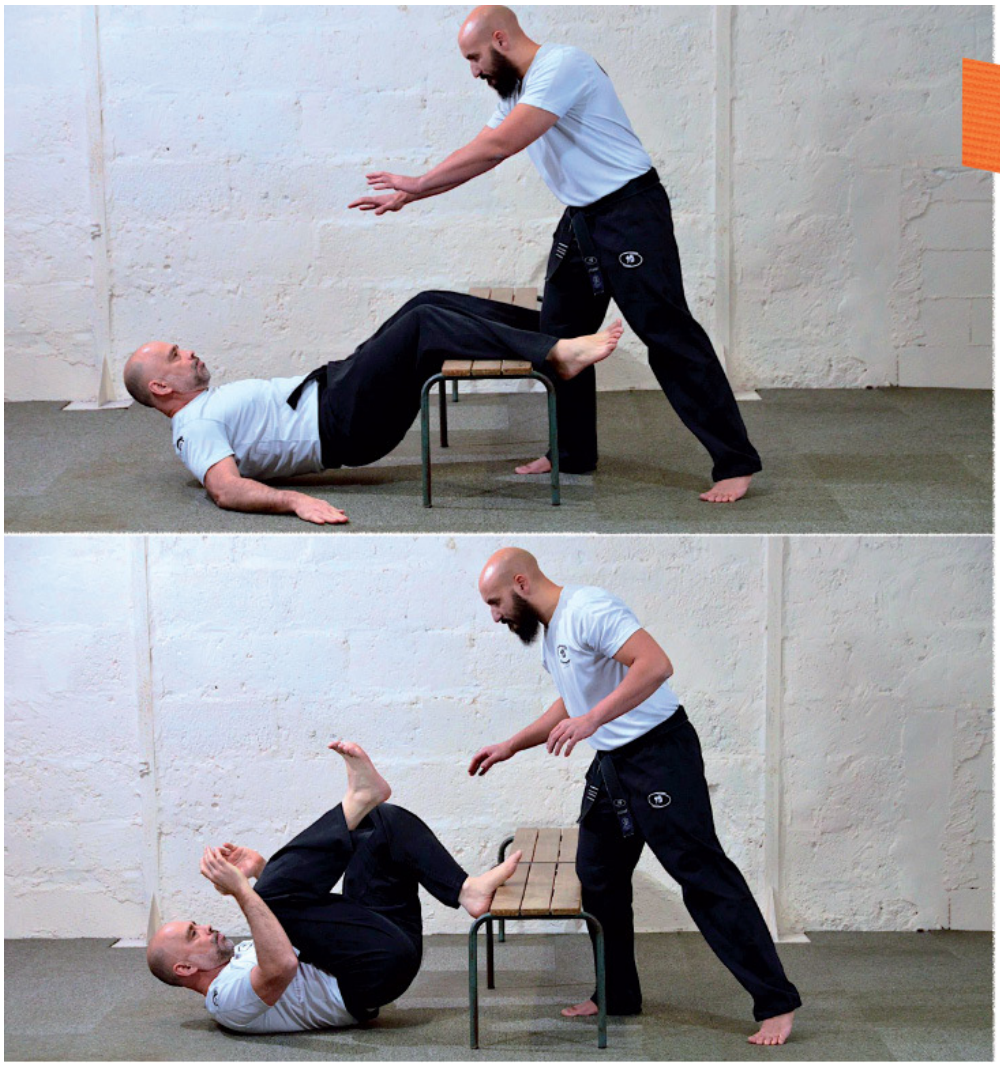




CHUTE ARRIÈRE EN HAUTEUR

Le défenseur est assis sur un banc, l'agresseur le pousse. Juste avant que le dos ne touche le sol, les deux avant-bras tendus frappent le sol et la tête est bien relevée. Puis ramener une jambe pour être prêt à frapper.

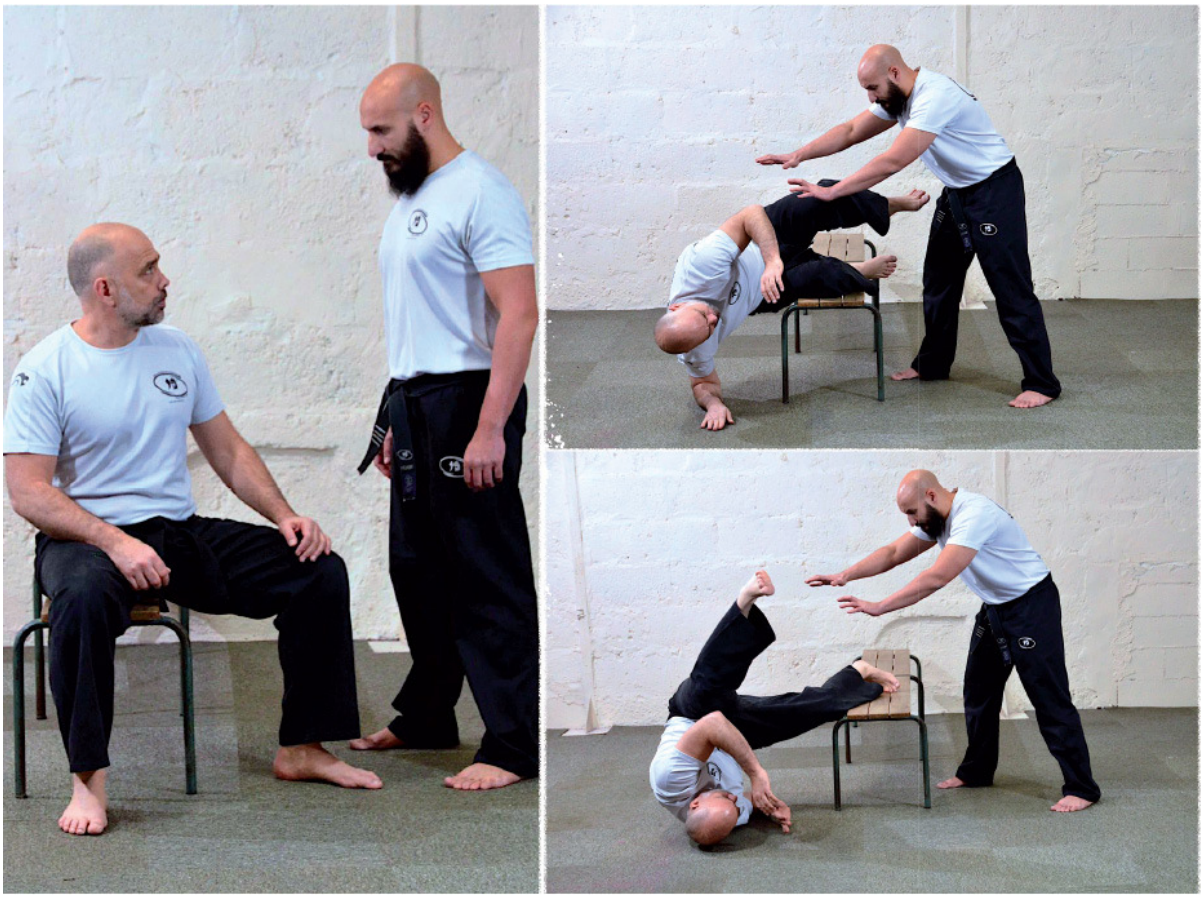
Utile pour : *amortir une chute arrière lorsqu'il y a un obstacle ou que l'on tombe à plat dos. Par exemple, si l'on est poussé et qu'il y a un muret derrière nous.*



Points clés :

- *Les mains frappent le sol juste avant que le dos ne touche le sol.*
- *Les bras sont tendus, attention à ne pas heurter le sol avec les coudes en premier.*
- *Garder le menton collé à la poitrine : ne surtout pas laisser partir la tête en arrière. Un choc de la tête au sol est le pire*

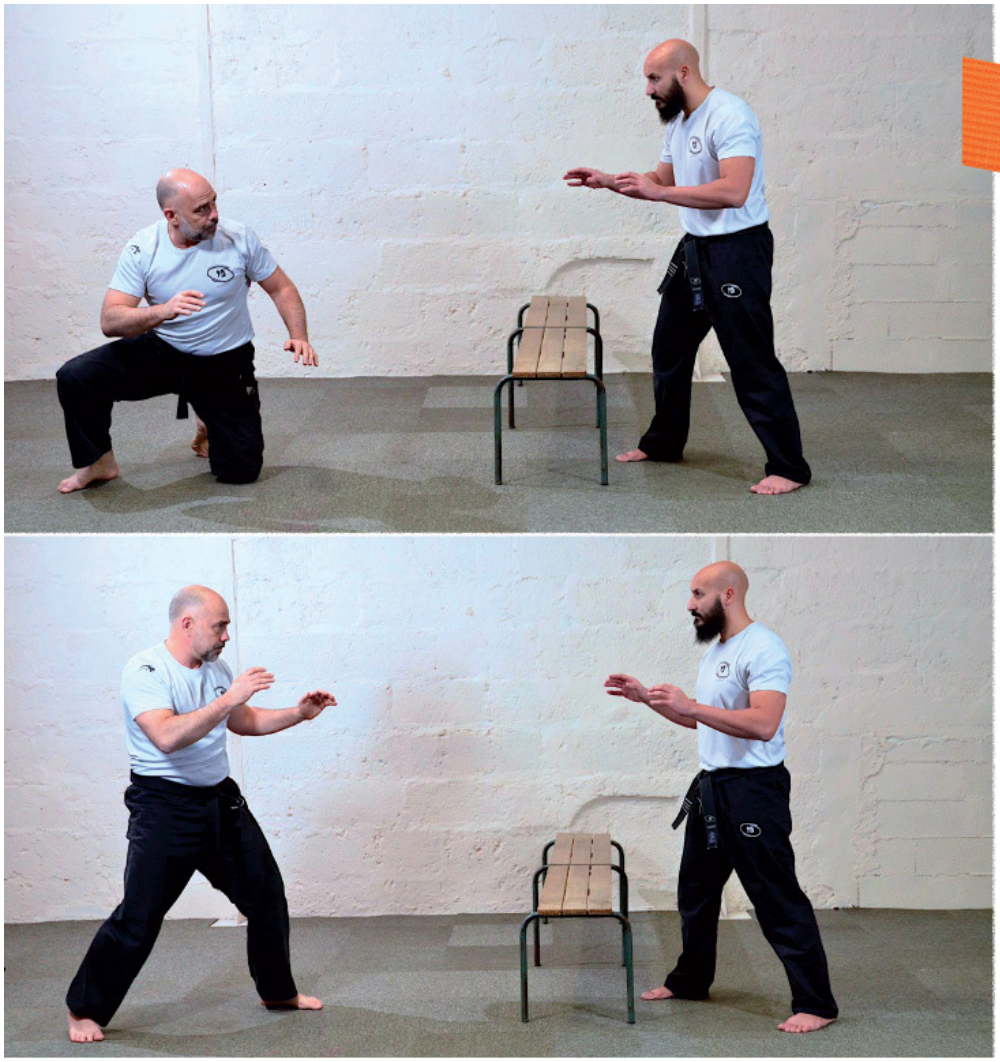
scénario.



CHUTE SUR LE CÔTÉ EN HAUTEUR

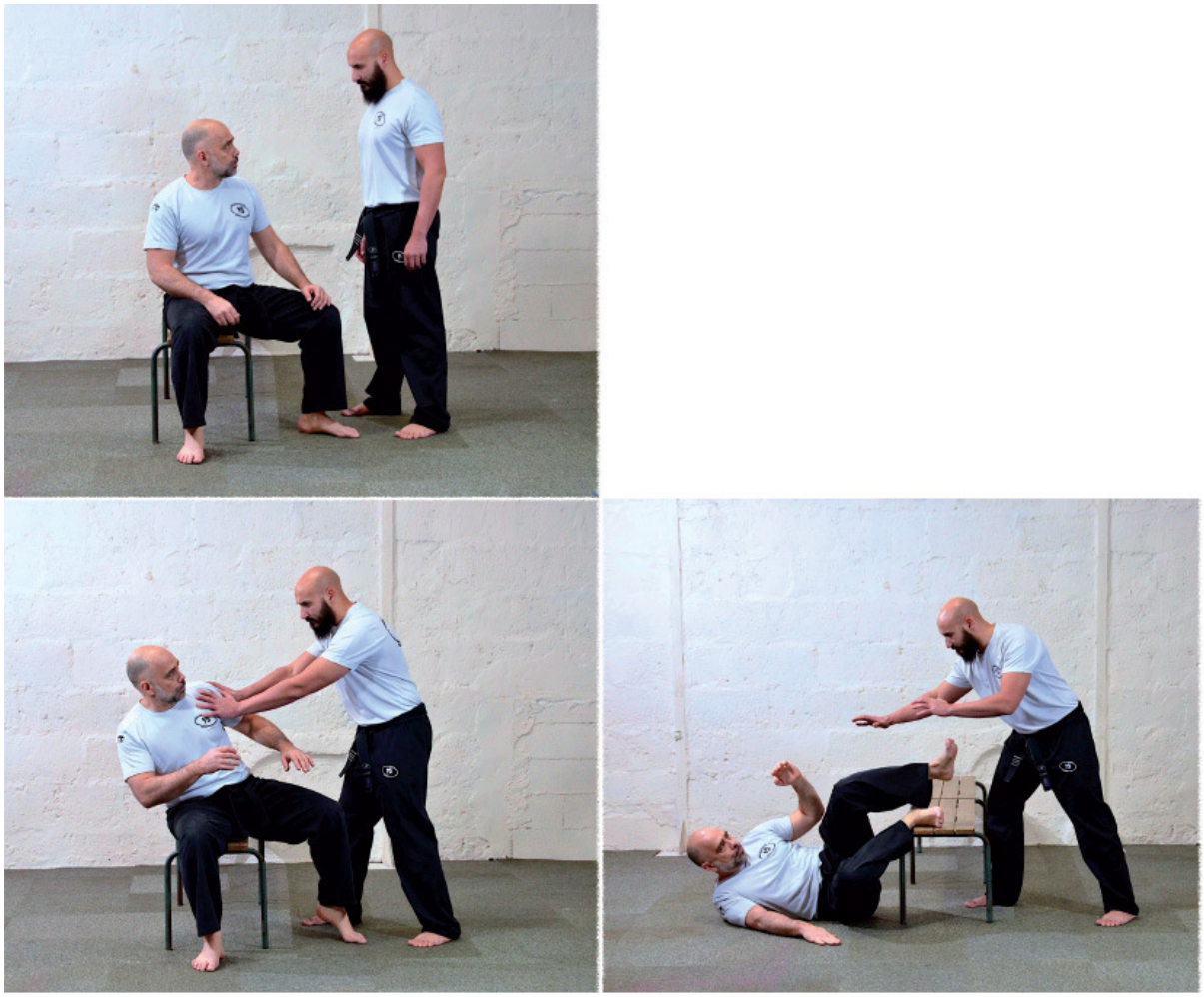
Pour cette chute, la meilleure option est d’utiliser l’inertie du mouvement pour faire une roulade.

Utiliser le mouvement de poussée pour faire une roulade de côté. Poser l’avant-bras droit au sol et rouler autour de l’épaule droite.



UV#3

Alors qu'il taillait un arbre sous la pluie dans son jardin, Gaby E. glisse de l'échelle, ce qui l'entraîne dans une chute de 1,50 mètre sur un sol dur et à plat dos. Il s'en sort avec une bonne frayeur et de grosses courbatures mais sans dommages. Grâce à la maîtrise de cette technique, sa tête n'a pas tapé le sol et ses avant-bras ont amorti l'essentiel du choc.



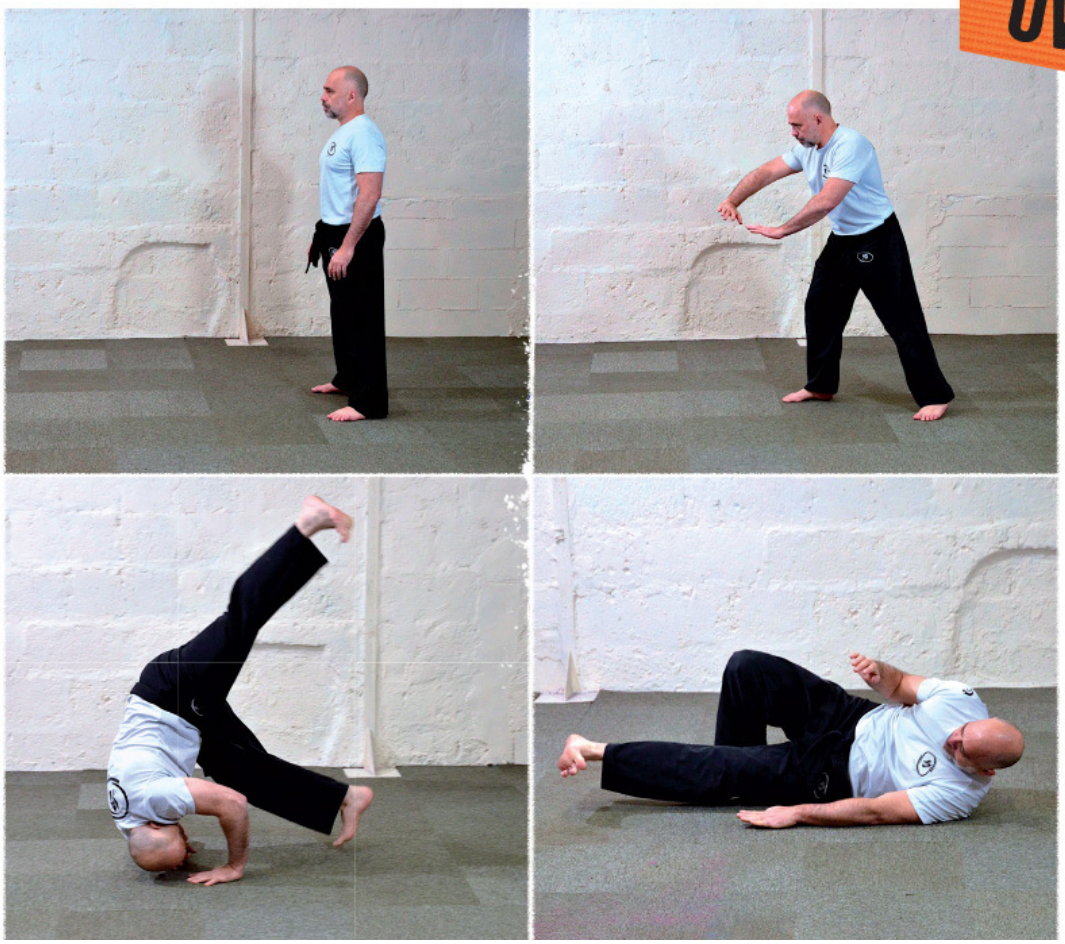
Si ce n’est pas possible, amortir la chute avec le bras juste avant que le corps ne touche le sol. L’impact se fait sur l’avant-bras et la paume de la main.

Utile pour : *amortir une chute de côté lorsqu’il y a un obstacle ou que l’on tombe d’une hauteur.*

Point clé :

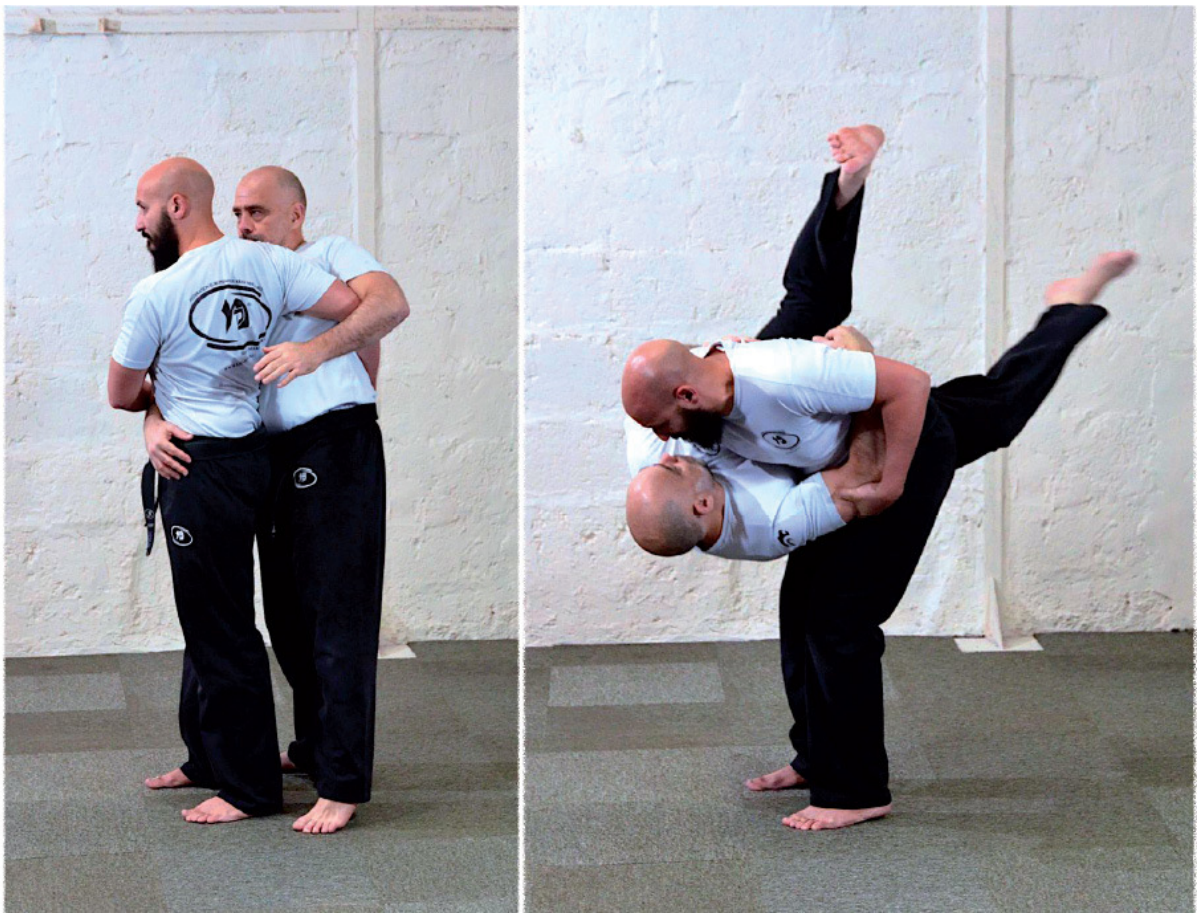
- *Pour enrouler la chute, poser l’avant-bras au sol le plus près possible de ses pieds.*

UV#3



ROULADE SANS SE RELEVER ET AMORTI DU BRAS

Début d’une roulade classique et fin en chute de côté. La jambe droite et l’épaule droite sont devant, poser les mains au sol, coller le menton à la poitrine, arrondir le dos. En fin de roulade, frapper le sol avec l’avant-bras gauche et le pied droit à plat. Attention à ne pas heurter le sol avec la cheville gauche, garder la jambe bien tendue.



En cas de projection, la technique est la même.

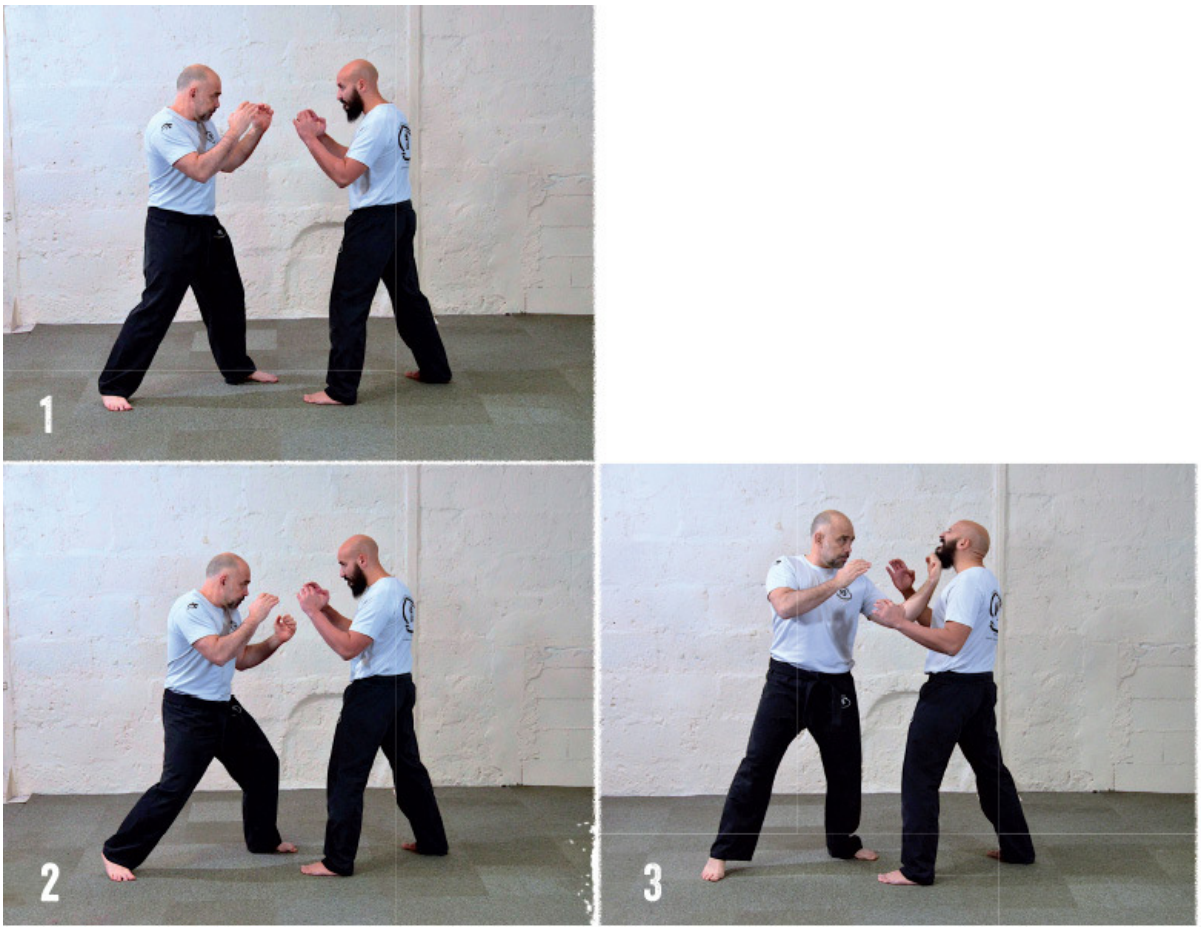
UV#3

Utile pour : *se réceptionner en cas de projection ou pour amortir une roulade violente.*

Points clés :

- *Arriver sur le côté (pas sur le dos), comme une chute de côté.*
- *Le pied avant (droit dans l'exemple) frappe le sol à l'arrivée pour amortir l'essentiel de la chute.*
- *Le bras gauche reste tendu : ne pas plier le coude !*

UV#4
TECHNIQUES EN POSITION DE GARDE ET TECHNIQUES DE COMBAT
Se défendre et attaquer en position de garde



COUPS DE POING

1 UPPERCUT

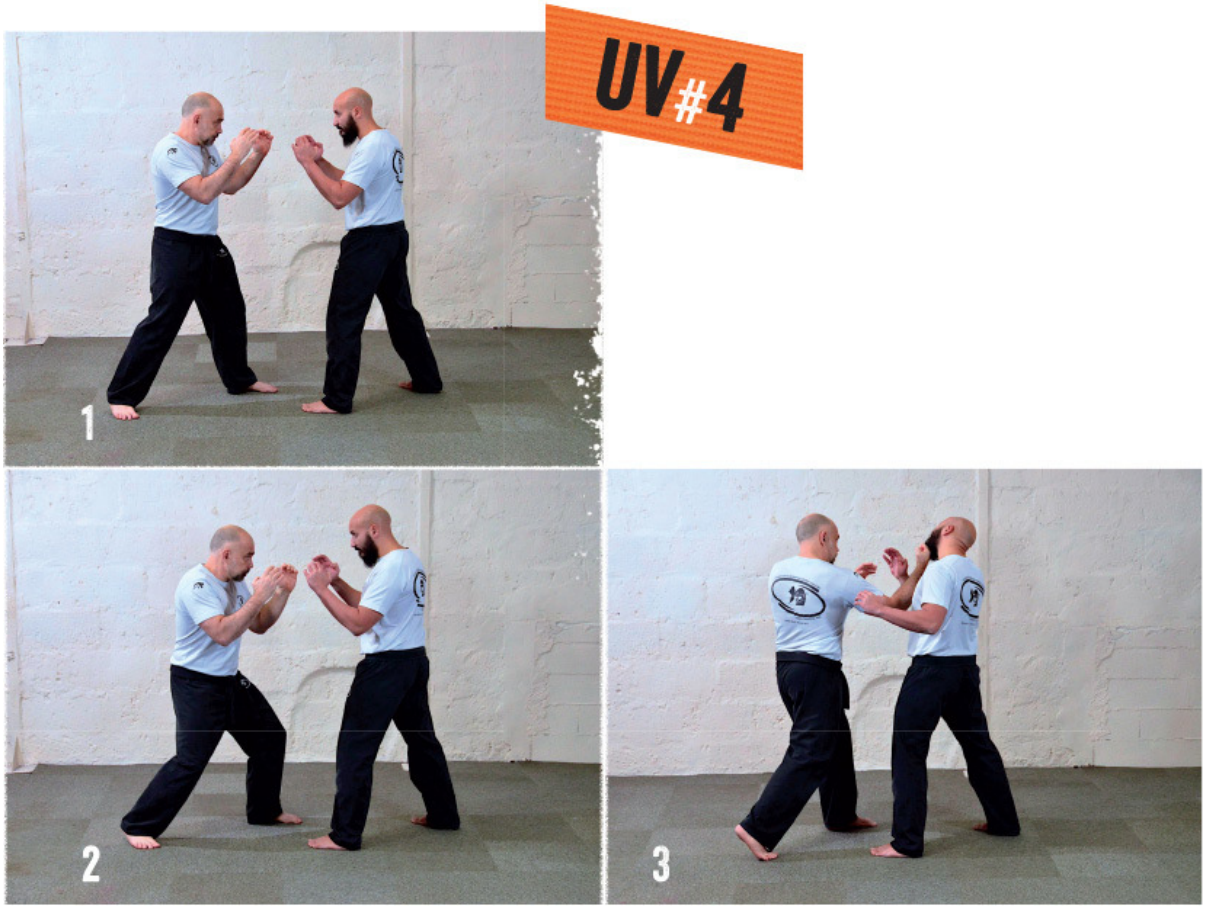
Excellente arme de courte distance, l'uppercut est donné de préférence pendant un enchaînement ou après une esquive. Ce coup de poing sera rarement donné seul, mais plutôt dans un enchaînement, par exemple après un direct du bras opposé ou encore après une esquive.

Uppercut du gauche

1 Position de garde. Les mains sont à la hauteur du visage de l’agresseur.

2 Fléchir légèrement les genoux.

3 Frapper en uppercut du gauche en remontant sur les jambes et en pivotant le buste et le pied arrière (même forme de corps qu’un coup de poing direct du gauche).



Uppercut du droit

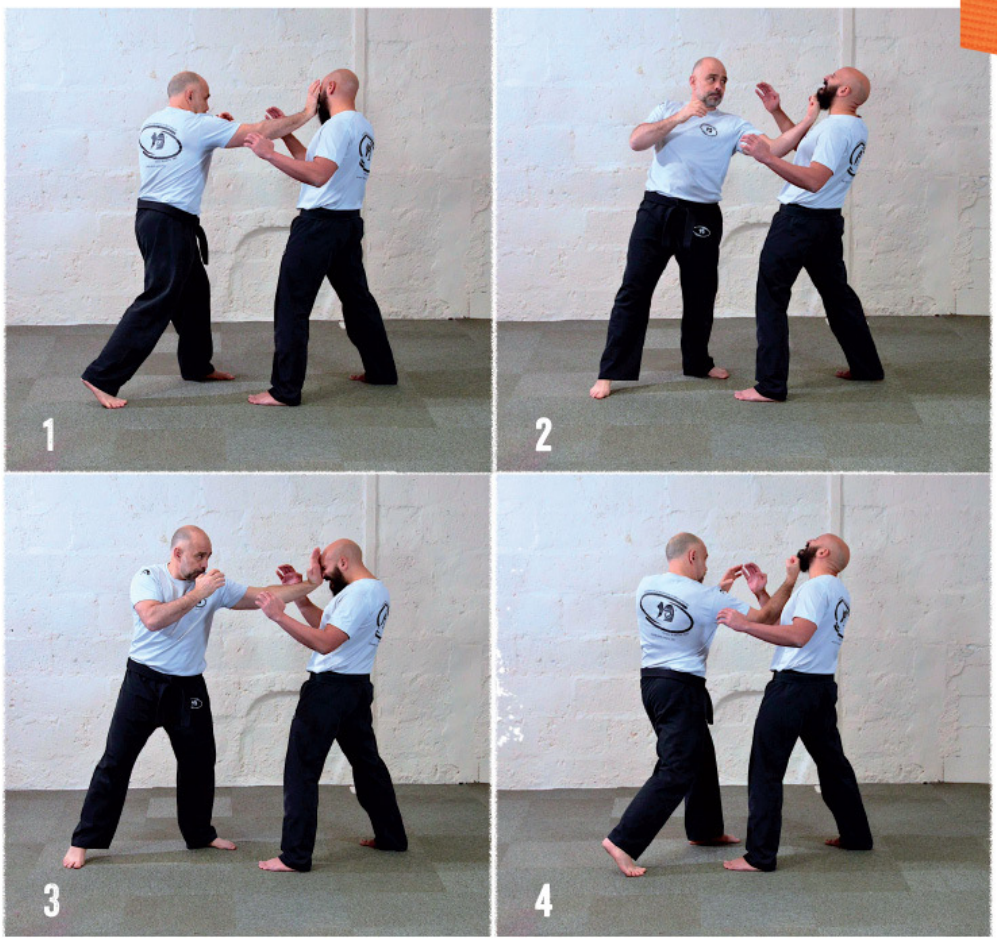
1 Position de garde. Les mains sont à la hauteur du visage de l'agresseur.

2 Fléchir légèrement les genoux.

3 Frapper en uppercut du droit en remontant sur les jambes et en pivotant le buste et le pied arrière (même forme de corps qu'un coup de poing direct du droit).

Vue de face.

UV#4



Uppercut après un coup direct

1 Direct du droit.

2 Uppercut du gauche.

3 Coup de paume de la main gauche au visage.

4 Uppercut du droit.

Uppercut après une esquive

Esquive extérieure contre un coup de poing direct du bras avant puis remise en uppercut du bras arrière. Cette défense peut aussi être réalisée contre un coup de poing direct du bras arrière.

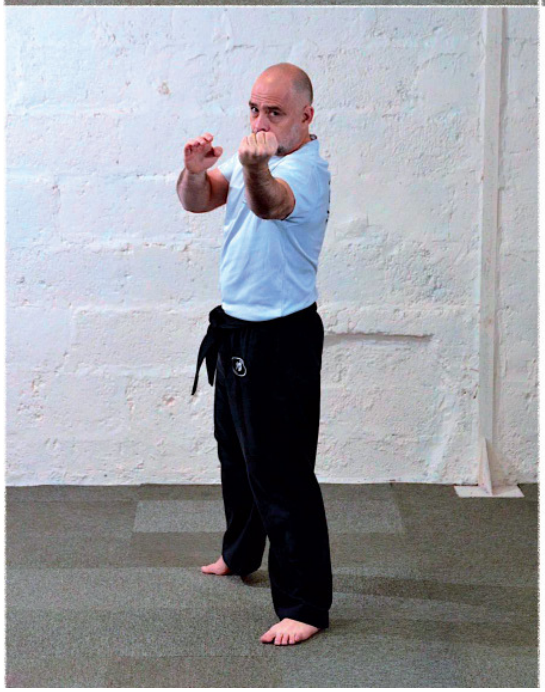
Cibles : *corps, menton.*

Points clés :

- *Éviter de se découvrir en baissant les mains, utiliser la flexion des jambes.*

- *Tout le corps participe à la frappe : pivot du pied arrière, rotation des hanches et du buste.*
- *L’avant-bras est vertical, paume de la main face à votre visage.*

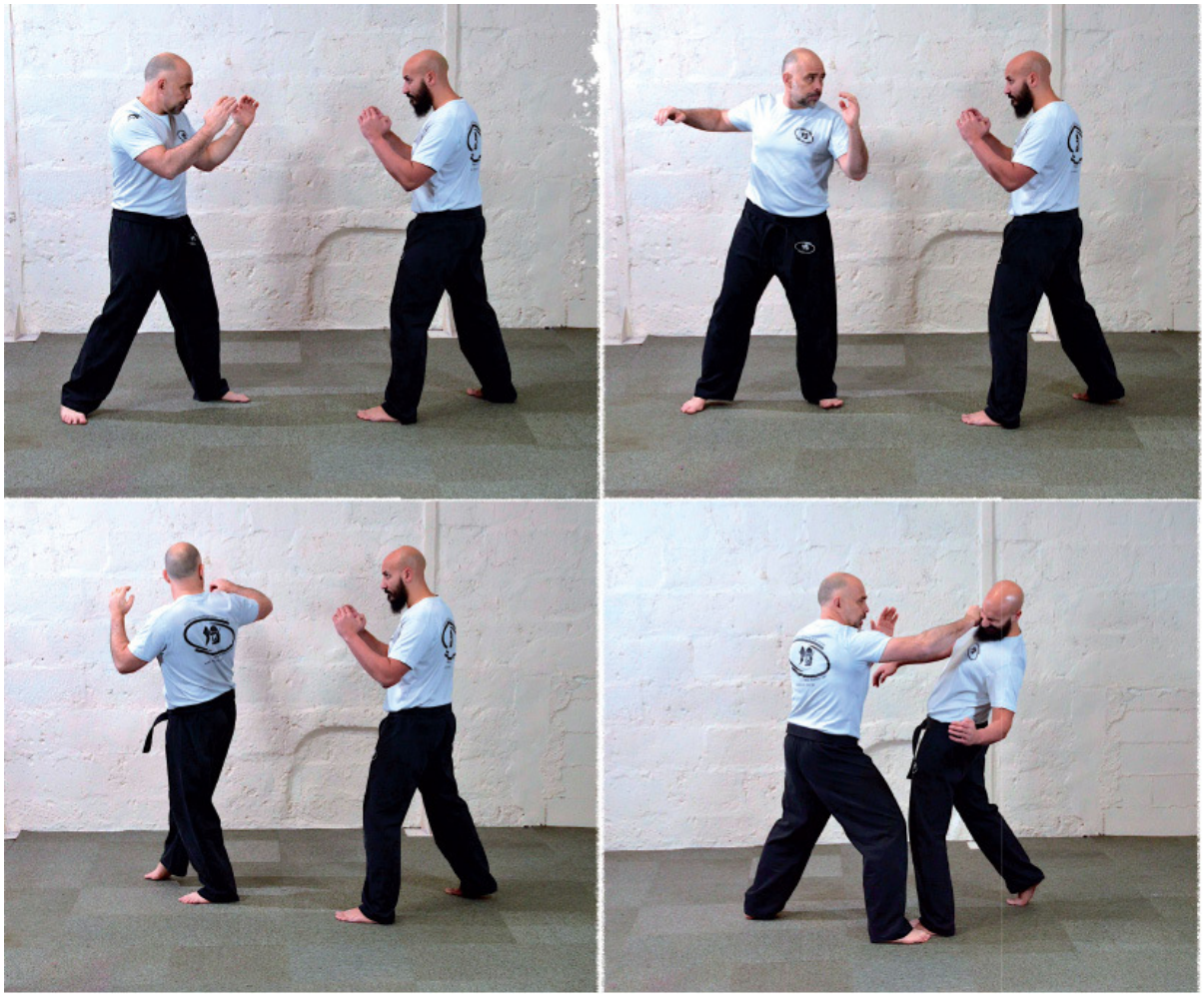
UV#4



2 COUP DIRECT AVEC LE POING RETOURNÉ

Ce coup de poing n’est donné que de la main avant. Il est rarement utilisé, essentiellement après la défense avec l’avant-bras avant, que nous allons voir un peu plus loin.

La main part en premier, le corps suit le mouvement, le poing pivote paume vers le haut au dernier moment.



3 COUP DE POING RETOURNÉ

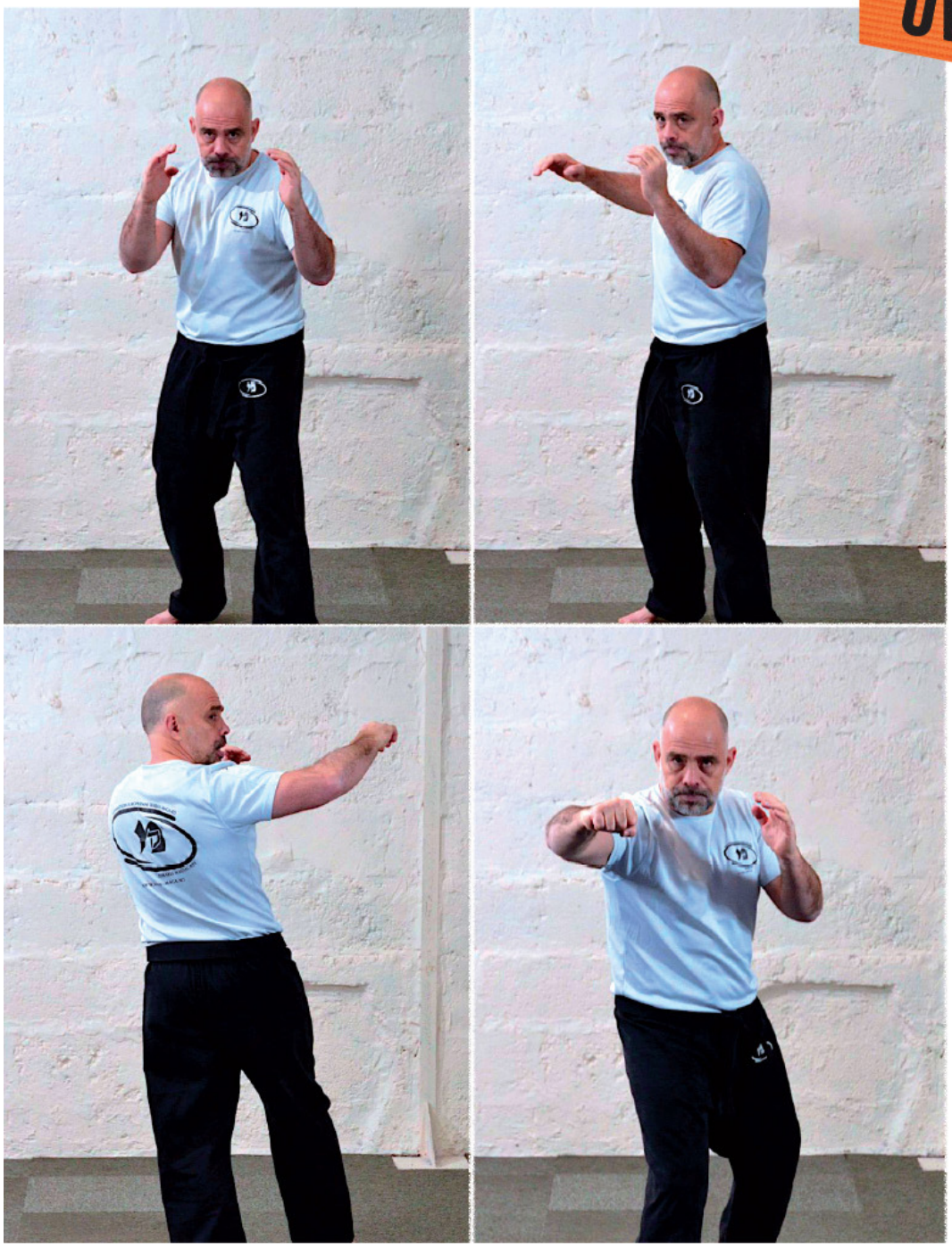
Le coup de poing retourné est un coup puissant parce qu'il bénéficie du mouvement de tout le corps en rotation. C'est un mouvement long mais surprenant.

Voici deux façons de le faire :

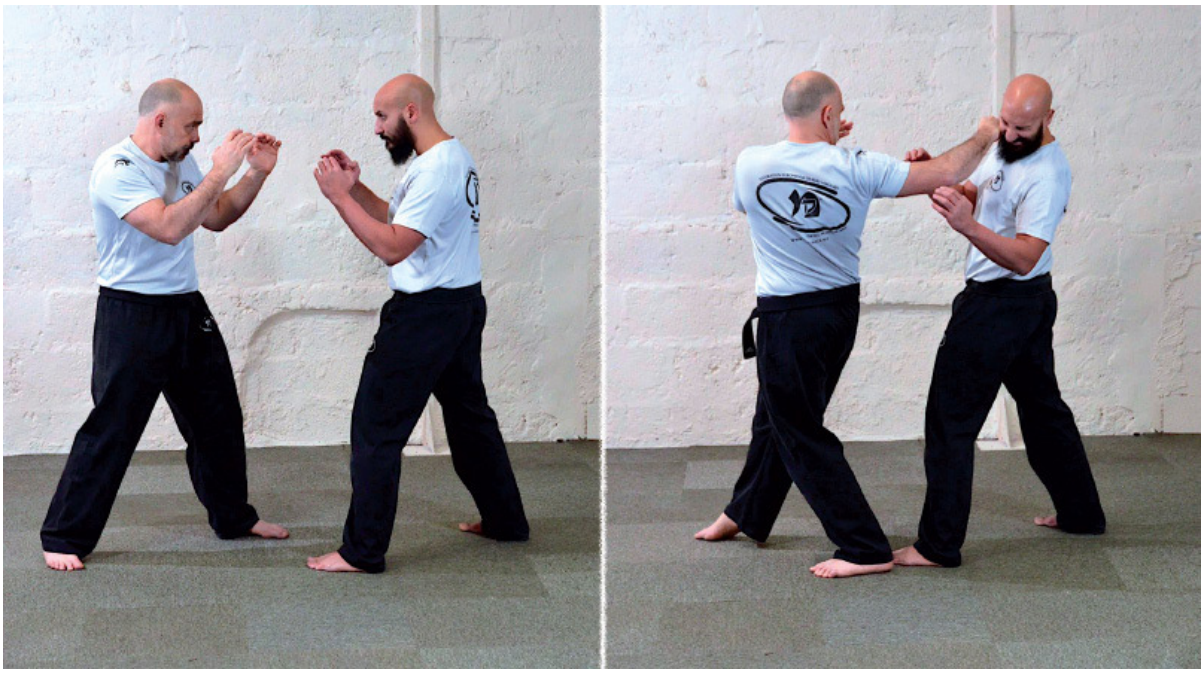
En pivotant autour de la jambe avant :

Le bras part en premier, le corps accompagne le mouvement en pivotant autour de la jambe avant.

UV#4



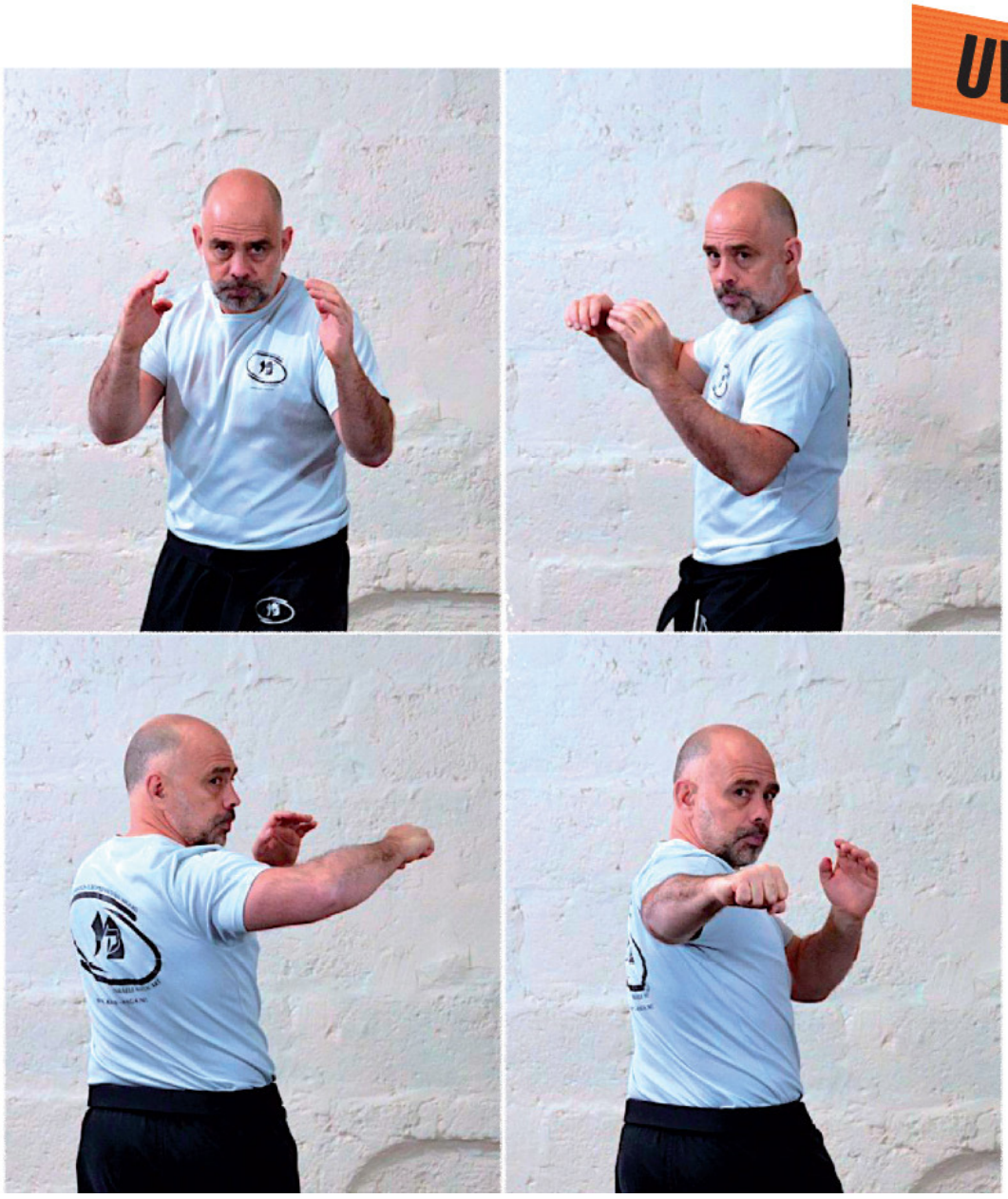
Vue de face.



En décalant la jambe avant, si l’agresseur est plus proche :

La jambe avant se décale sur la droite en même temps que le buste amorce un pivot et que le bras arrière démarre son action.

Exemple de frappe avec le coude.



Vue de face.

Points clés :

- *Démarrer le mouvement du bras le plus tôt possible.*
- *Frapper avec le marteau, l’avant-bras ou le coude.*

COUPS DE PIED

1 COUP DE PIED DE DÉFENSE EN AVANT

Même technique que nous avons vue dans l'UV1, mais en position de garde.

Ce coup de pied est utilisé pour repousser ou stopper un agresseur. Il se donne de la jambe avant ou de la jambe arrière avec le plat du pied en portant son poids sur la jambe qui frappe et en dépliant les hanches à l'impact.

Bien lever le genou et porter le poids du corps vers l’avant en se penchant légèrement puis déplier la jambe en basculant le bassin.

Utile pour :

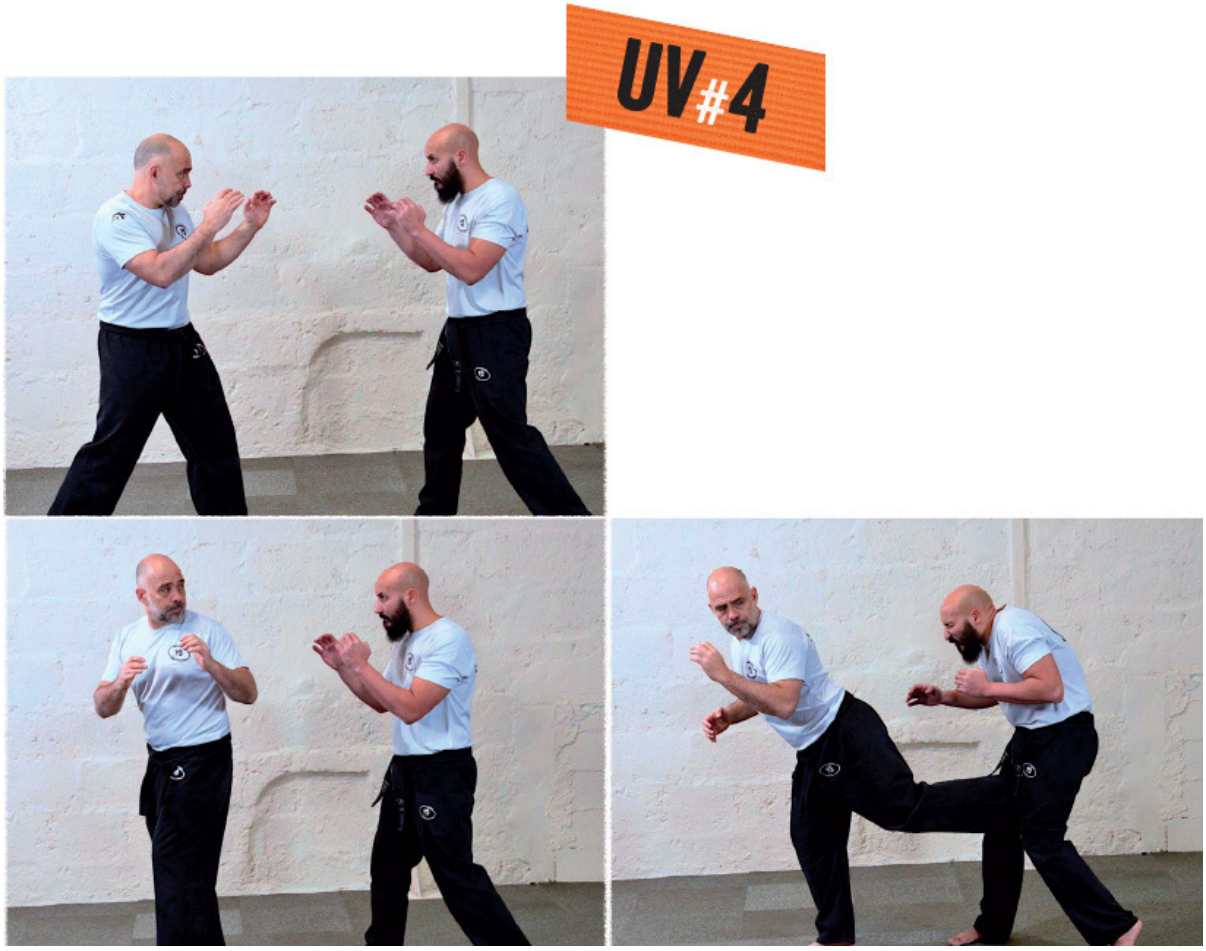
- *repousser une personne agressive qui se prépare à frapper ;*
- *dégager un passage (par exemple, un agresseur qui se tient devant une porte de sortie).*

Partie qui frappe : *plante du pied.*

Cible : *buste.*

Points clés :

- *Bien lever le genou.*
- *Porter le poids sur l’avant pour avoir plus de puissance.*
- *Déplier la jambe en basculant le bassin vers l’avant et en reculant les épaules.*



5 COUP DE PIED ARRIÈRE EN UPPERCUT

Ce coup de pied peut être utilisé si l'agresseur est ouvert au niveau de l'entrejambe, s'il est en garde de gaucher (sa jambe droite est devant) ou encore si un autre agresseur arrive par l'arrière.

Depuis la position de garde, faire un pas chassé et placer la jambe arrière (droite) sur le côté extérieur de la jambe avant (gauche) en pivotant le buste, dos vers l'agresseur, puis frapper du talon gauche aux parties génitales. Le regard est toujours dirigé vers l'agresseur.

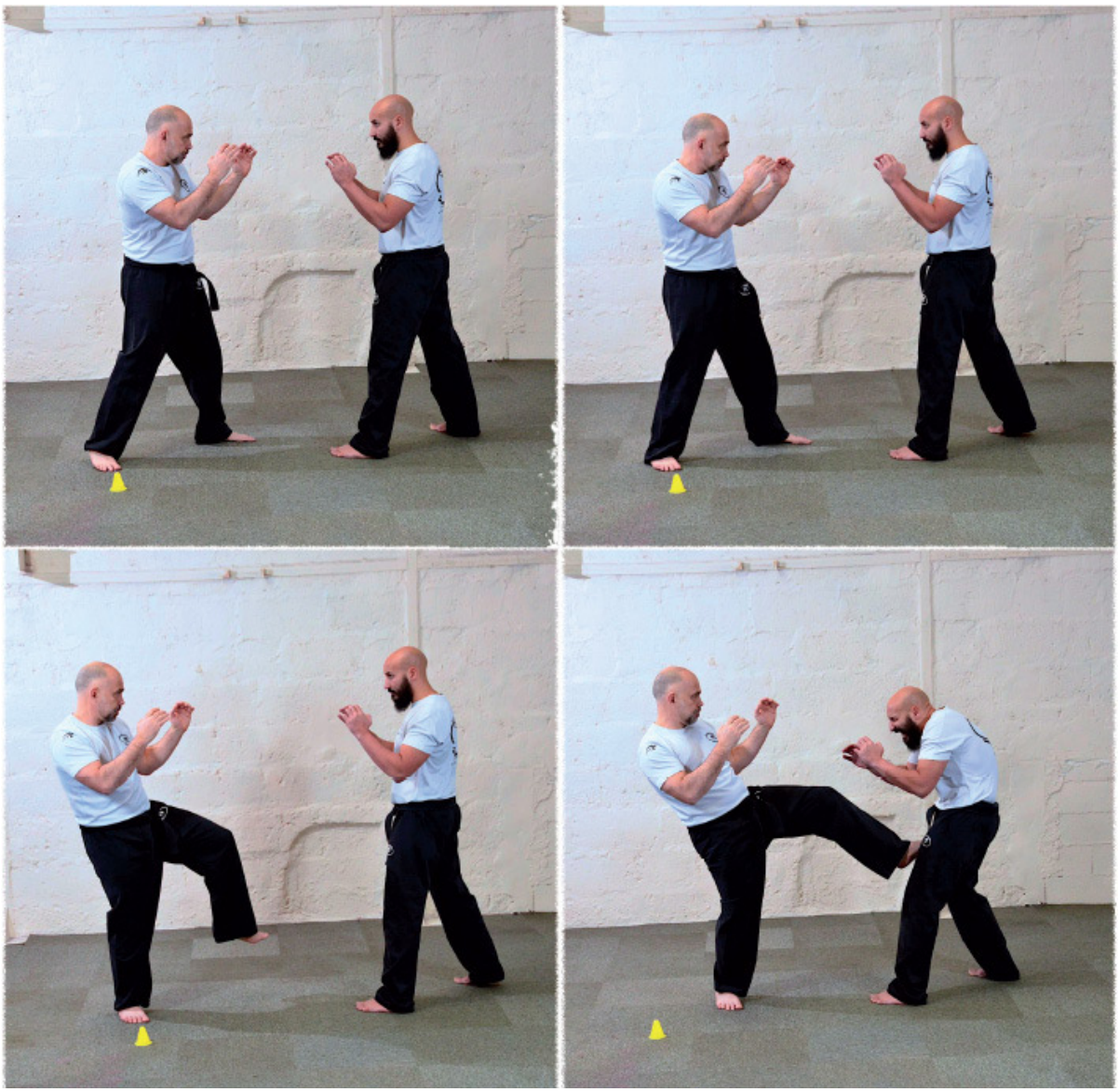
Utile pour : *attaquer les parties génitales si l'agresseur a une garde ouverte.*

Partie qui frappe : *talon.*

Cibles : *parties génitales.*

Points clés :

- *Faire un pas chassé rapide.*
- *Toujours regarder l'agresseur.*
- *C'est la jambe avant qui frappe.*
- *Se pencher vers l'avant en frappant.*



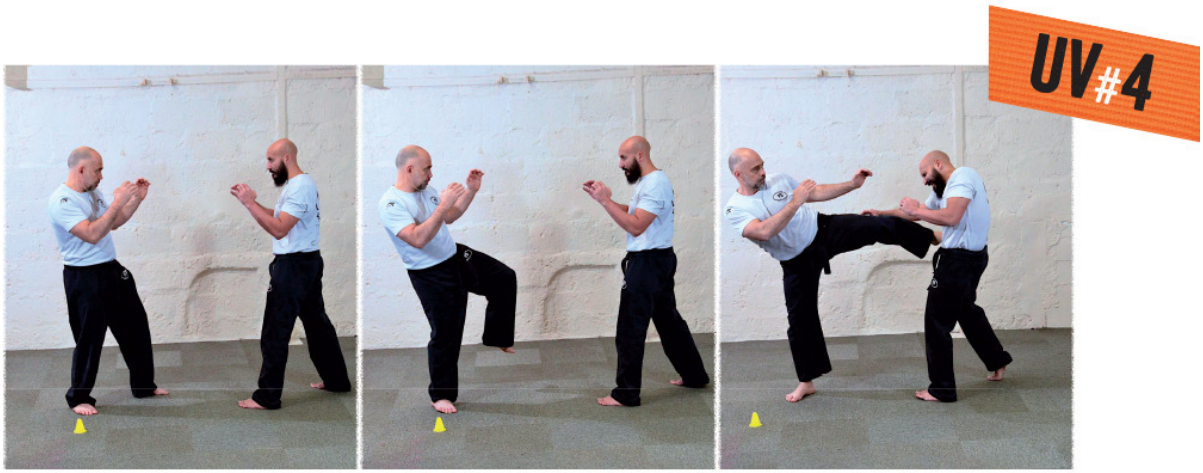
3 COUP DE PIED EN GLISSANT SUR LA JAMBE D’APPUI

Si la distance est à peine trop longue pour toucher avec un coup de pied de la jambe avant, il est possible de frapper en raccourcissant la distance à l’aide d’un pas glissé. Pour réussir cette technique, il faut mettre son poids sur la jambe arrière et donner le coup de pied

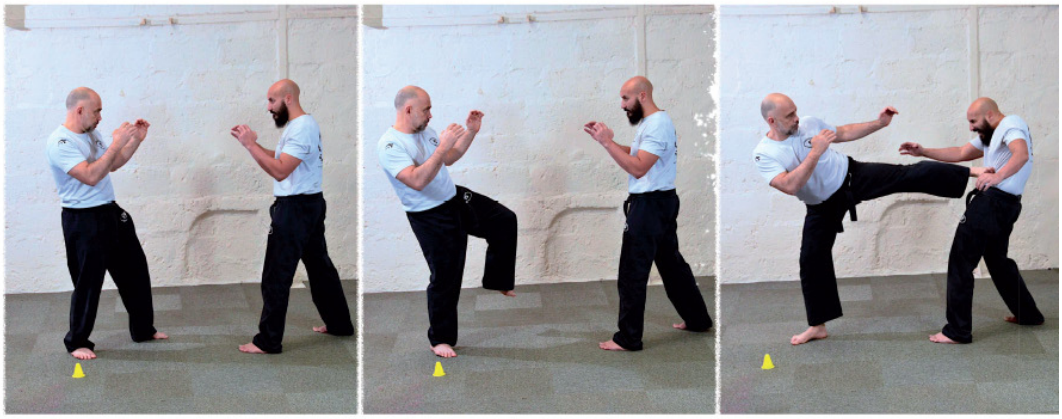
de la jambe avant en même temps que la jambe arrière propulse le corps en glissant au sol vers l’avant.

Départ en garde normale, le défenseur est légèrement trop loin pour être touché en coup de pied de la jambe avant.

Porter le poids sur la jambe arrière et donner un coup de pied direct de la jambe avant. Le coup est donné en même temps que l’autre pied glisse au sol.



Ou un coup de pied circulaire.



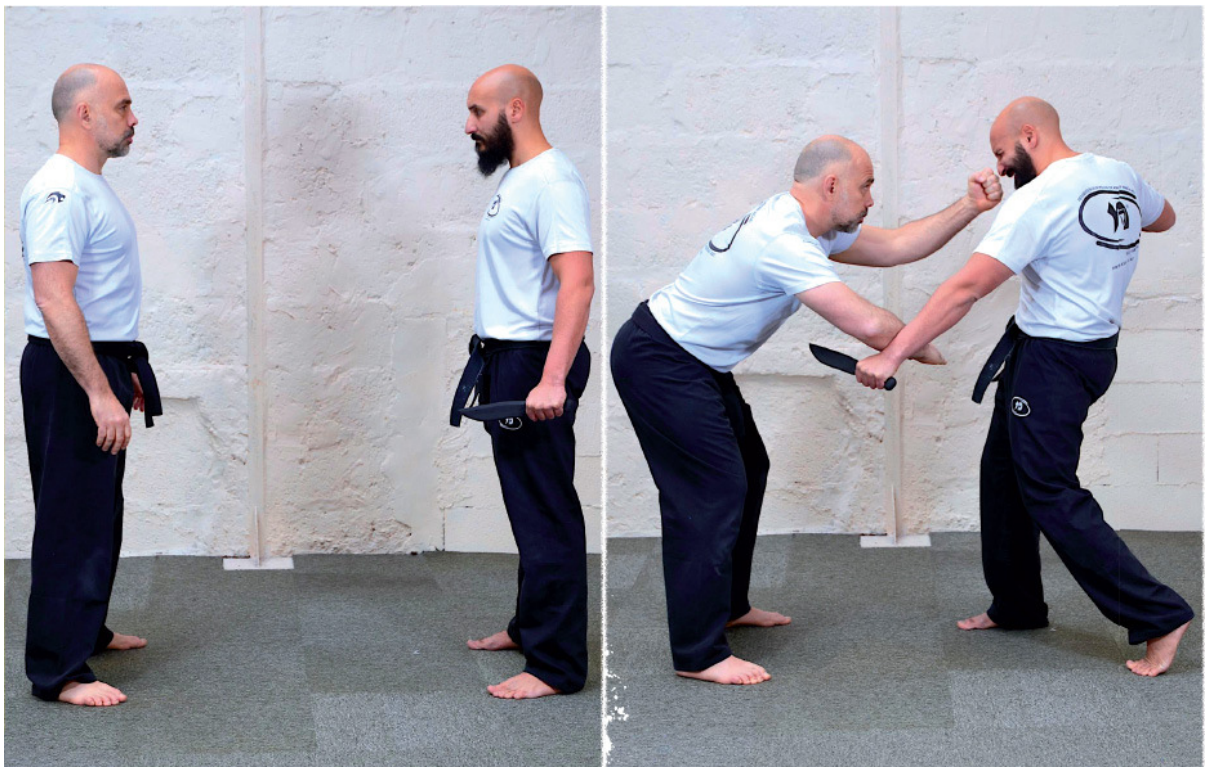
Ou un coup de pied de côté.

Utile pour : *donner un coup de pied de la jambe avant si la distance est un peu trop longue.*

Points clés :

- *Mettre le poids sur la jambe arrière.*

- *Glisser sur le pied arrière et frapper en même temps de la jambe avant.*
- *Les mêmes consignes techniques s’appliquent pour chacun des coups de pied.*



DÉFENSES CONTRE LES COUPS DE POING

DÉFENSES CONTRE DES COUPS DE POING DIRECTS AU VISAGE

1 PARADE INTÉRIEURE ET RIPOSTE DE LA MÊME MAIN

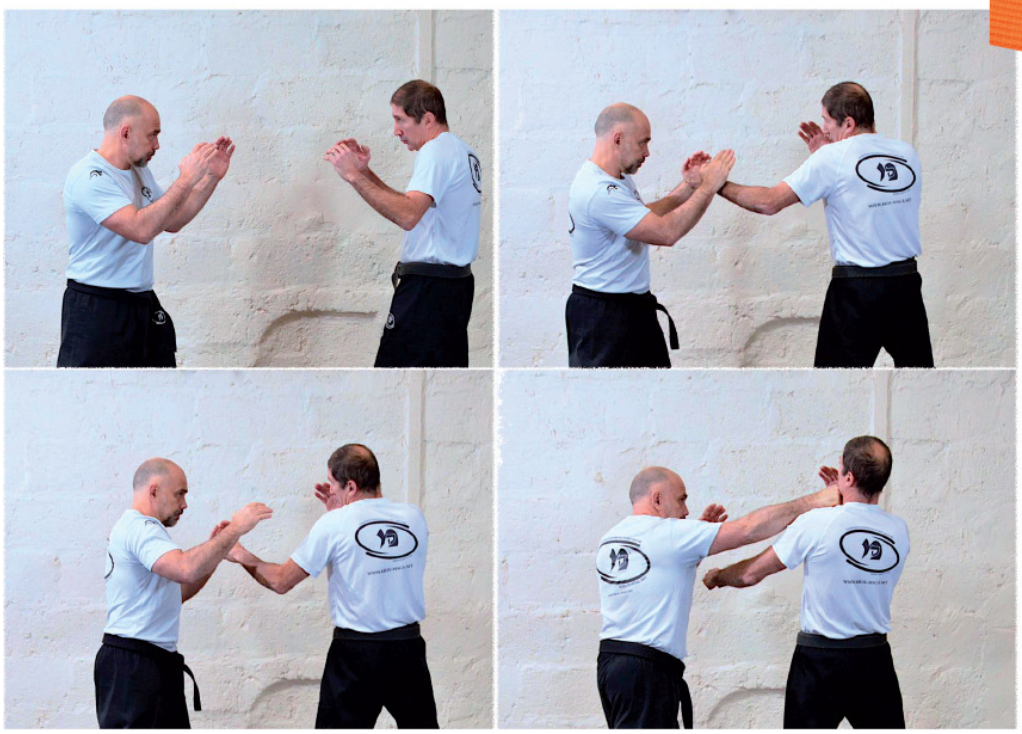
Cette défense consiste à utiliser la main en miroir pour dévier le coup de poing et remiser directement de la même main en coup de poing direct.

Contre un direct du droit

L’agresseur donne un coup de poing direct du droit. Le défenseur dévie le coup de poing vers l’intérieur avec sa paume gauche. Le geste doit être ferme, court et vers l’avant.

Frapper sans ramener la main en coup de poing direct du gauche au visage.

UV#4



Contre un direct du gauche

L'agresseur donne un coup de poing direct du gauche. Dévier le coup avec la paume droite (parade intérieure).

Et frapper sans ramener la main en coup de poing direct du droit au visage.

Points clés :

- *Dévier le coup de poing direct d'un mouvement court et sec.*
- *Frapper directement sans ramener la main pour armer le coup.*

2 DÉFENSE AVEC L’AVANT-BRAS AVANT

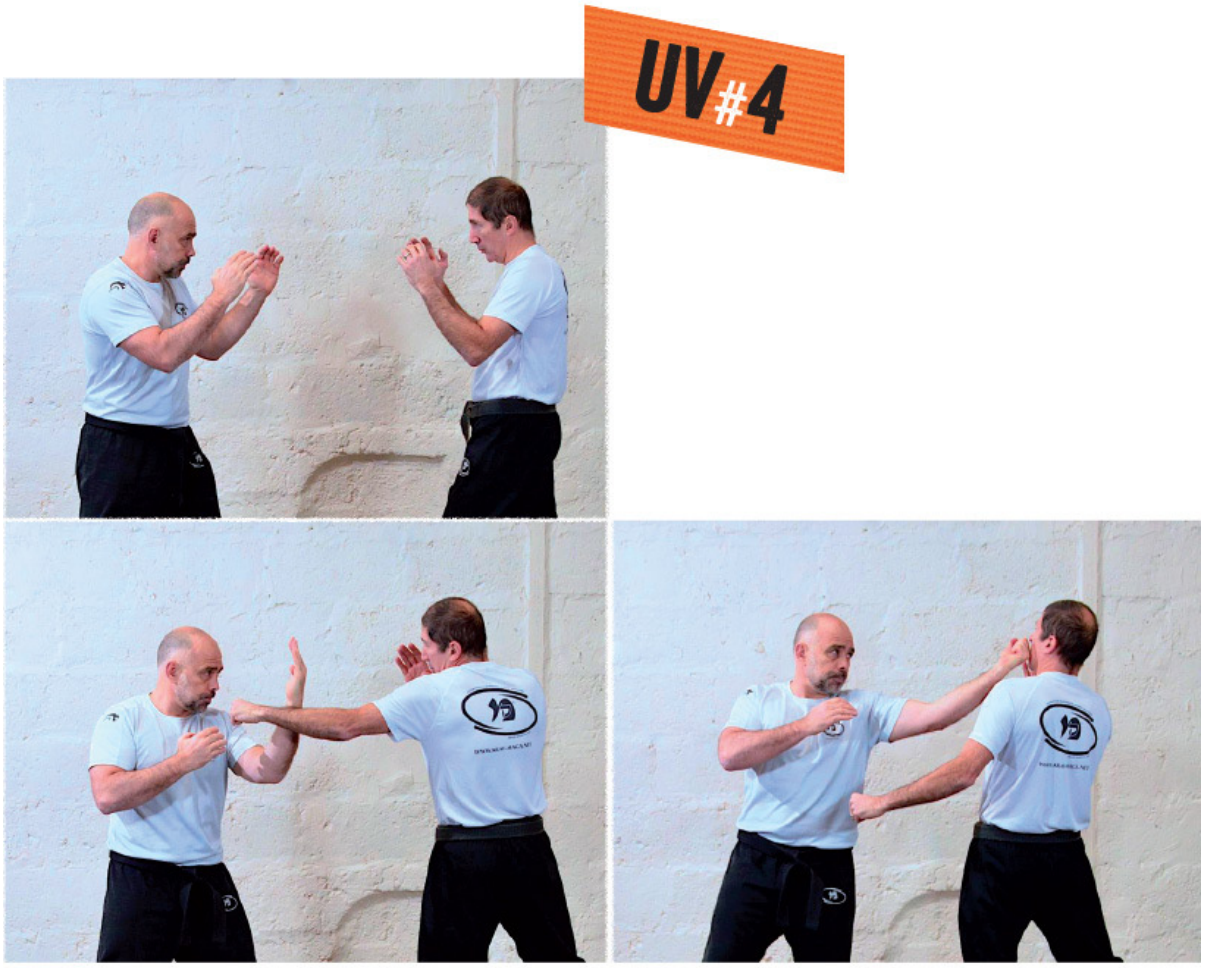
Cette défense se fait du bras avant uniquement, quel que soit le bras de l’agresseur qui frappe.

Contre un direct du droit

1 Dévier le coup avec l’avant-bras vertical.

2 Abaisser le bras attaquant et contrer en coup de poing direct du droit au visage. Le poing reste vertical.

3 Une autre possibilité est de contrer simultanément au corps avant d’abaisser le bras.



Contre un direct du gauche

Dévier le coup de poing avec le tranchant intérieur de l’avant-bras avant vertical.

Contre-attaquer en coup de poing direct avec le poing retourné (vu à la p. 271). Dans cette situation, donner ce coup de poing est plus facile et plus rapide que de donner un coup de poing direct classique, paume vers le bas, car il est inutile de pivoter l’avant-bras.

POURQUOI DONNER LE COUP DE POING DIRECT AVEC LE POING VERTICAL OU AVEC LE POING PIVOTÉ ?

Depuis le début de ce livre, nous avons vu que, parfois, le coup de poing direct était donné avec le poing pivoté en diagonale, paume orientée vers le sol, et, parfois, avec le poing complètement vertical, c'est-à-dire pouce vers le haut. Il y a des raisons biomécaniques à cela. Le poing pivote à la toute fin du mouvement, quand le bras est presque tendu. Avant cela, il est naturellement en position verticale. Ainsi, si la distance le permet, le buste peut pivoter complètement, et le bras peut se détendre. Dans ce cas, le poing pivote à la fin de sa course. Mais si le buste ne peut pas pivoter parce que l'autre main est occupée vers l'avant, dans ce cas, le poing reste vertical.

Coup de poing donné avec le poing pivoté en diagonale, la paume dirigée d'un quart vers le sol : c'est la forme classique du coup de poing. L'autre main reste en garde et le buste peut pivoter quasiment de profil pour engager un maximum de poids de corps dans la frappe. Ce coup de poing donné à la bonne distance permet donc

d’engager le buste et d’allonger le bras dans la frappe. Le poing pivote à la toute fin du mouvement.

Ici, la main qui ne frappe pas n’est pas en protection vers le visage, elle joue un rôle actif : elle bloque l’attaque ou contrôle l’agresseur avec une saisie. Dans ce cas, d’une part, la distance est trop courte pour pivoter le buste et, d’autre part, la main gauche doit rester vers l’avant pour le blocage ou la saisie. Comme le mouvement ne peut se dérouler entièrement, le poing reste dans sa position naturelle : vertical. La puissance de frappe n’est donc pas engendrée principalement par la rotation du buste, mais par le déplacement du corps vers l’avant et par une légère flexion du haut du buste dans la frappe.

UV#4

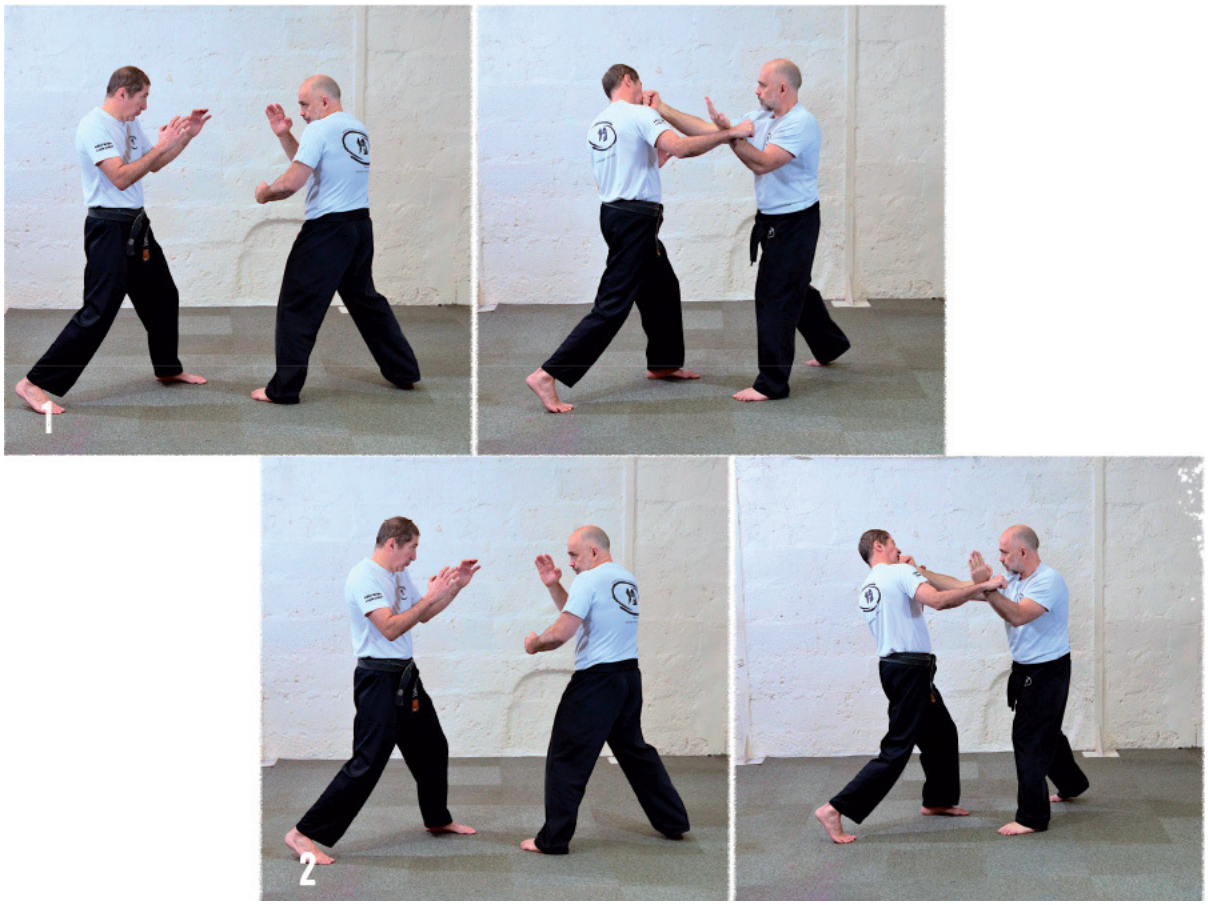
3 DÉFENSES EXTÉRIEURES CONTRE DIRECT DU DROIT SI LA MAIN AVANT EST BASSE

Il est possible pour des raisons de fatigue ou de stratégie d'avoir la main avant basse. Dans ce cas, il faut légèrement modifier la position de garde pour assurer une meilleure défense du visage.

Position de garde classique : les deux mains sont hautes et protègent le visage.

Position de garde de côté : la main avant est basse. Dans ce cas, pour protéger le menton qui est découvert, le buste est un peu plus

de profil, l’épaule avant est levée et le menton, baissé contre l’épaule. Pour aider la position, le pied arrière est plus près de la ligne centrale. Dans la position de garde de côté, les défenses contre des coups de poing directs du droit restent les mêmes. En revanche, les défenses avec la main avant apprises précédemment ne sont plus réalisables correctement. Il faut utiliser des parades extérieures. Nous allons voir trois types de parades extérieures : bras fléchi, bras déplié et avec l’avant-bras qui se lève en diagonale.

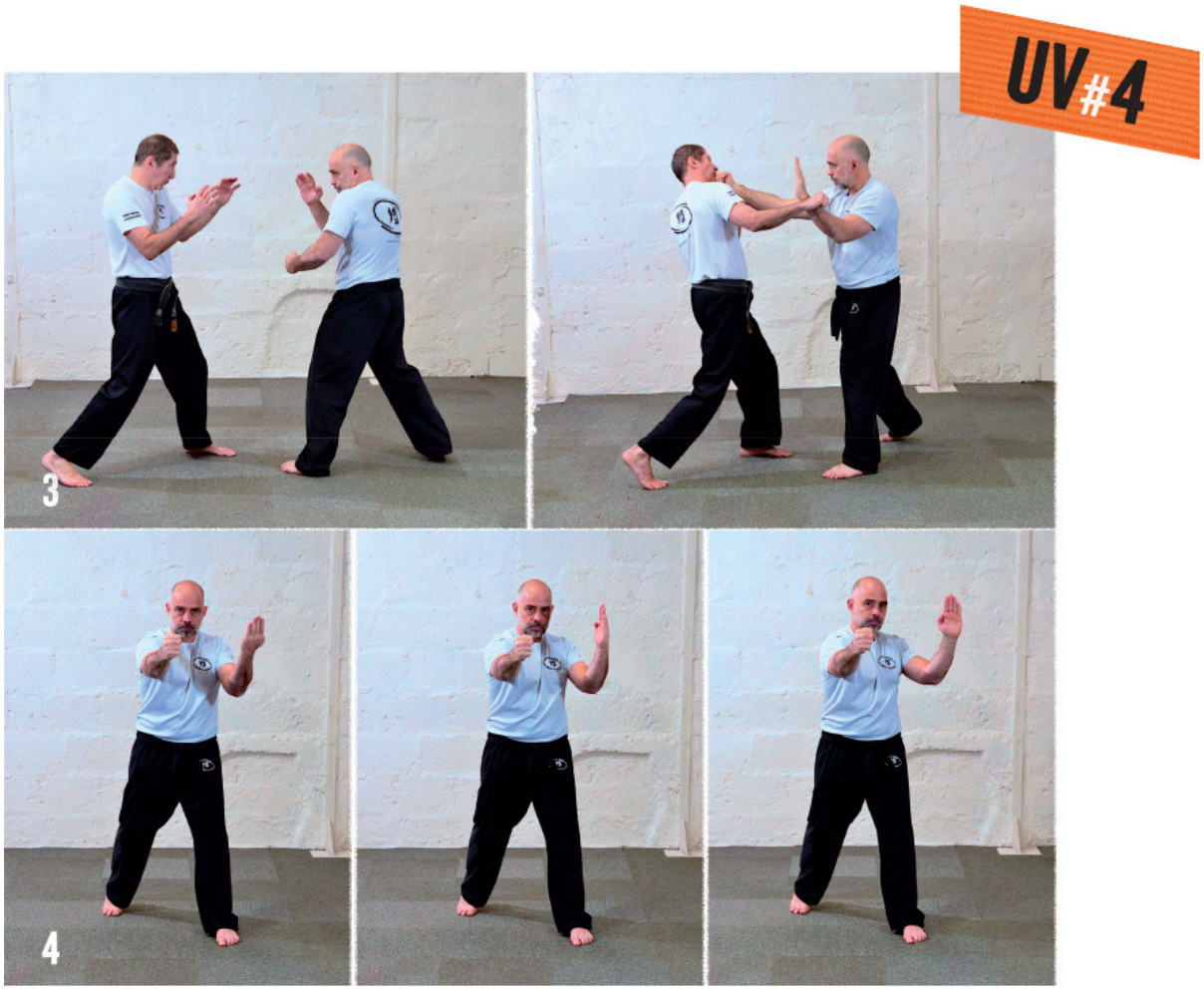


Parade extérieure
avec le bras fléchi

Contre un coup de poing direct du bras droit, dévier le coup vers l'extérieur à l'aide de l'avant-bras gauche (le coude reste dirigé vers le bas) et donner simultanément un coup de poing direct du bras droit. Le poing est vertical. Voici trois façons de positionner le poignet :

1 Pouce orienté vers l'extérieur. Vocation pédagogique uniquement, pour apprendre à bien garder le coude vers le bas.

2 Dos de la main orienté vers l'extérieur. C'est le mouvement le plus simple et le plus naturel. À privilégier.



3 Petit doigt orienté vers l’extérieur. Utile pour saisir rapidement l’avant-bras de l’agresseur.

4 Vue de face.

Parade extérieure avec le bras déplié

Mêmes défenses, l'avant-bras plus déplié.

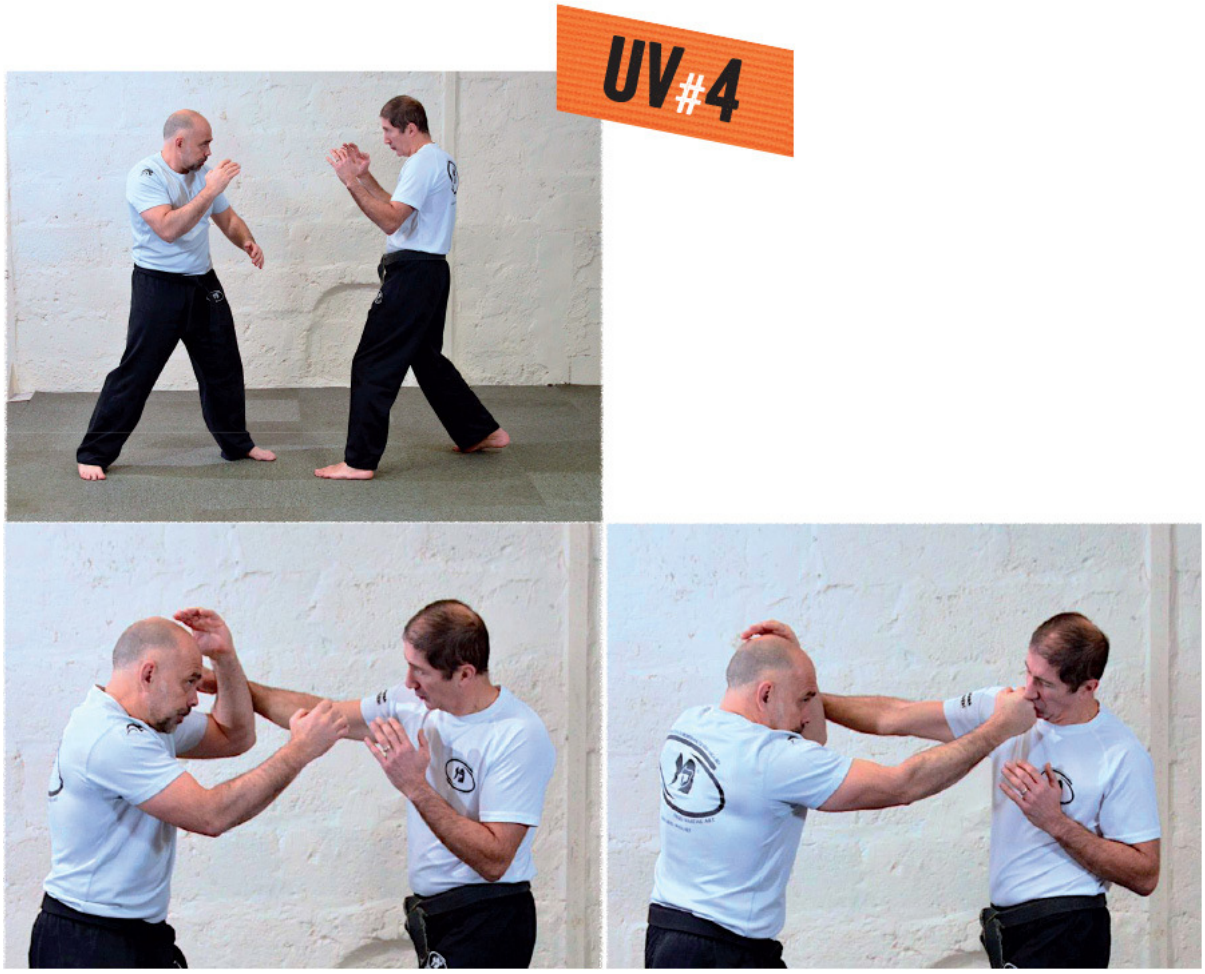
Si le timing le permet (distance plus longue, appel avant l'attaque…), privilégier d'entrer dans l'attaque.

Contre un coup de poing direct du bras droit, parer le coup avec le bras gauche tendu vers l'avant et le corps penché vers l'avant tout en contrant simultanément avec un coup de poing direct du droit (poing vertical).

1 Pouce orienté vers l’extérieur pour apprendre à garder le coude vers le bas.

2 Dos de la main à l’extérieur. C’est le mouvement le plus simple.

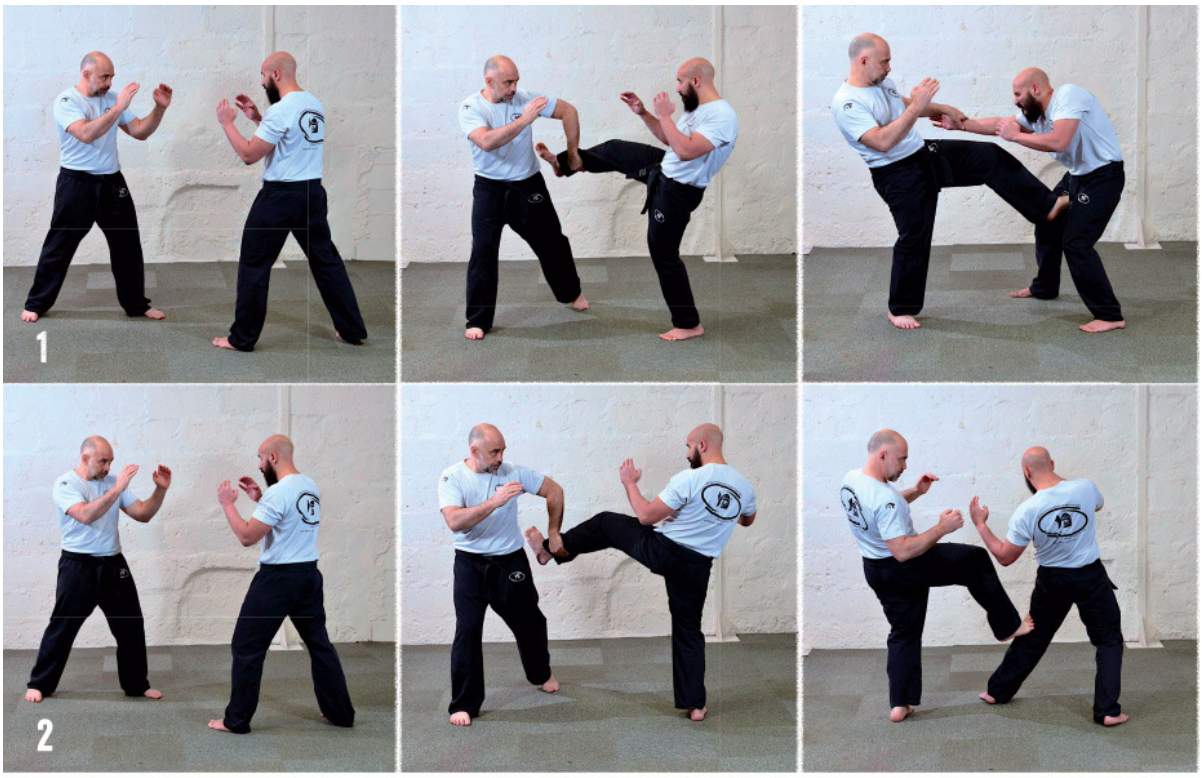
3 Paume orientée vers l’extérieur.



Parade extérieure en accompagnant l'attaque

L'avant-bras se lève en diagonale.

L'agresseur donne un coup de poing direct du droit au visage. Lever l'avant-bras gauche en diagonale et le ramener en protection contre le visage, fléchir les genoux et donner un coup de poing direct du droit simultanément avec le poing vertical.



DÉFENSES CONTRE LES COUPS DE PIED

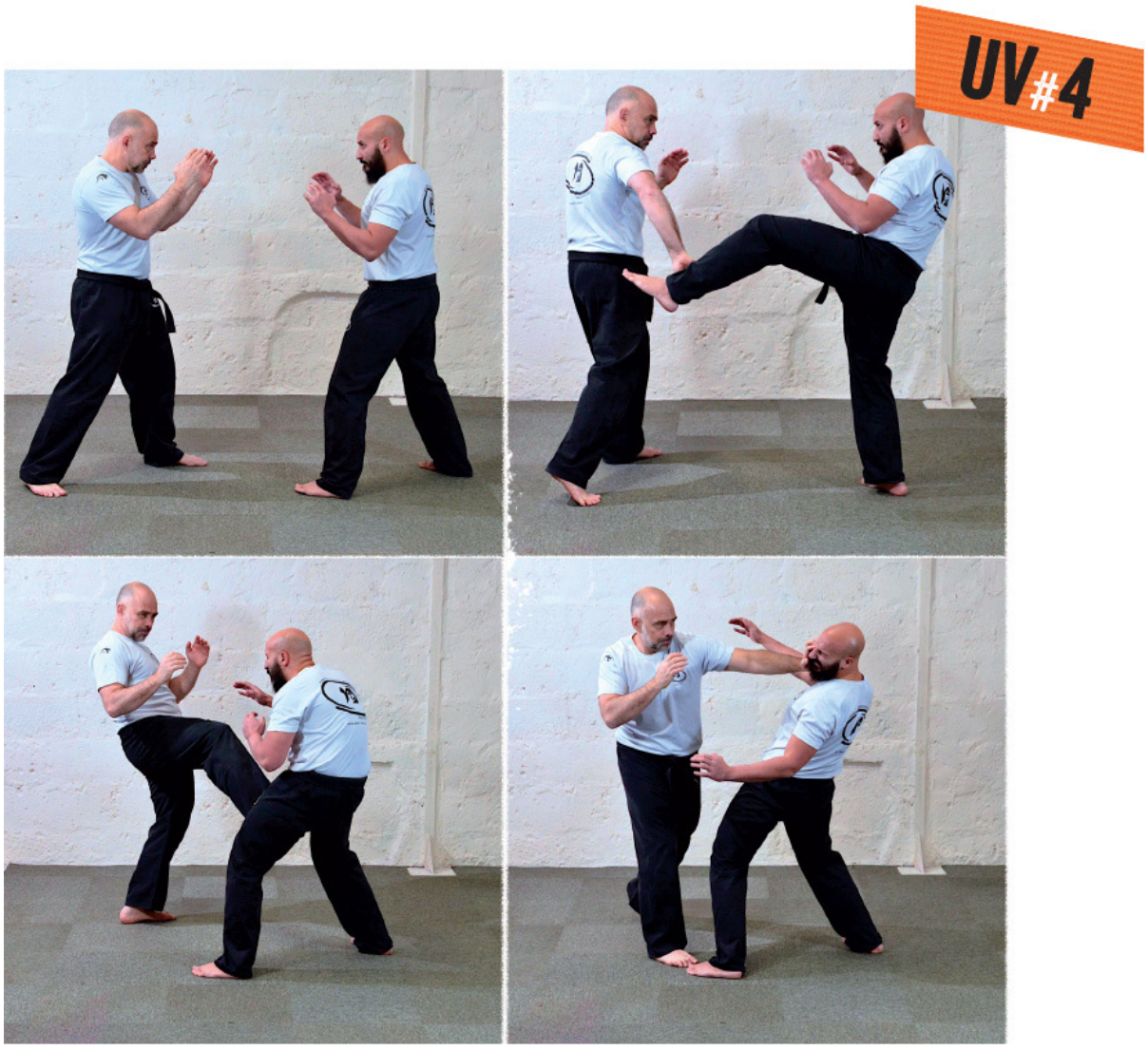
CONTRE UN COUP DE PIED DIRECT AU CORPS

1 DÉFENSE EXTÉRIEURE AVEC LA PAUME

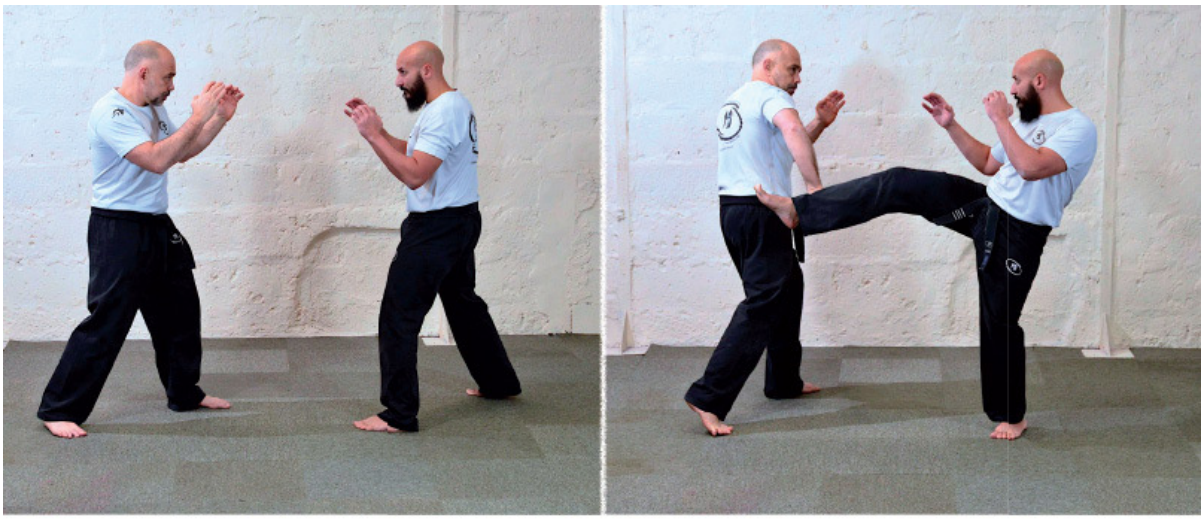
Cette défense peut être faite indifféremment d'une main ou de l'autre, quelle que soit la jambe d'attaque.

1 Contre un coup de pied direct de la jambe droite, dévier le coup avec la main gauche tout en décalant le pied droit vers la droite puis contre-attaquer en coup de pied direct du gauche.

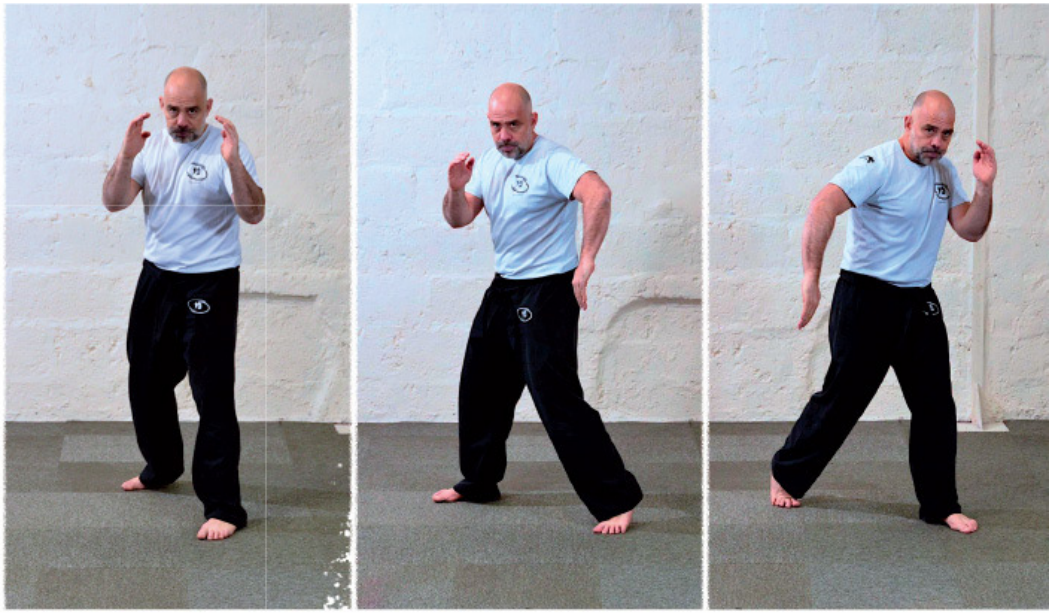
2 Même défense contre un coup de pied direct de la jambe gauche.



Même défense en utilisant l’autre main contre la jambe gauche.



Ou contre la jambe droite.

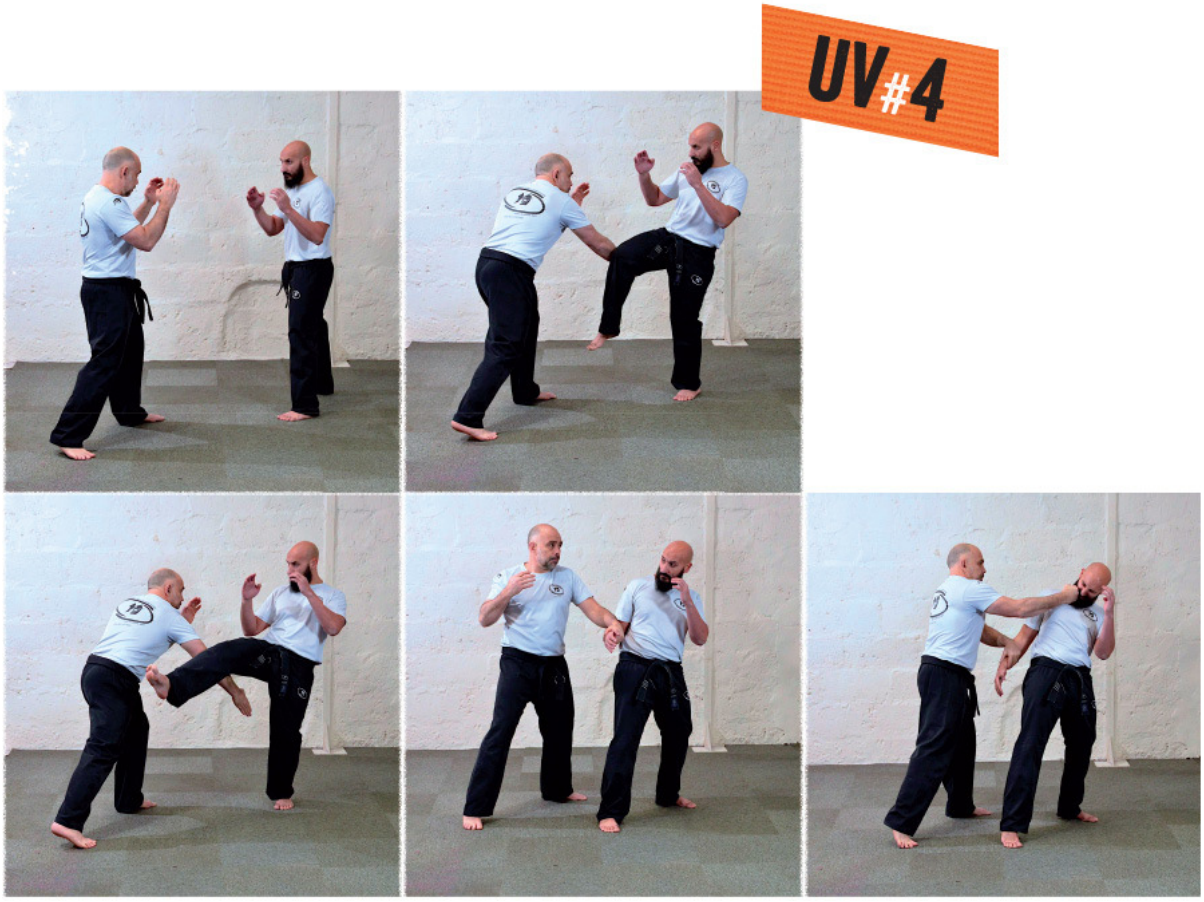


De face.

Points clés :

- *Bien positionner la main, recourbée et solide.*

- *Dévier le coup latéralement (ce n’est pas un blocage).*
- *Décaler le pied opposé dans le même temps.*
- *Conserver un mouvement naturel des hanches (ne pas trop pivoter).*



2 DÉFENSE EXTÉRIEURE EN PIQUÉ AVEC LE BRAS ARRIÈRE

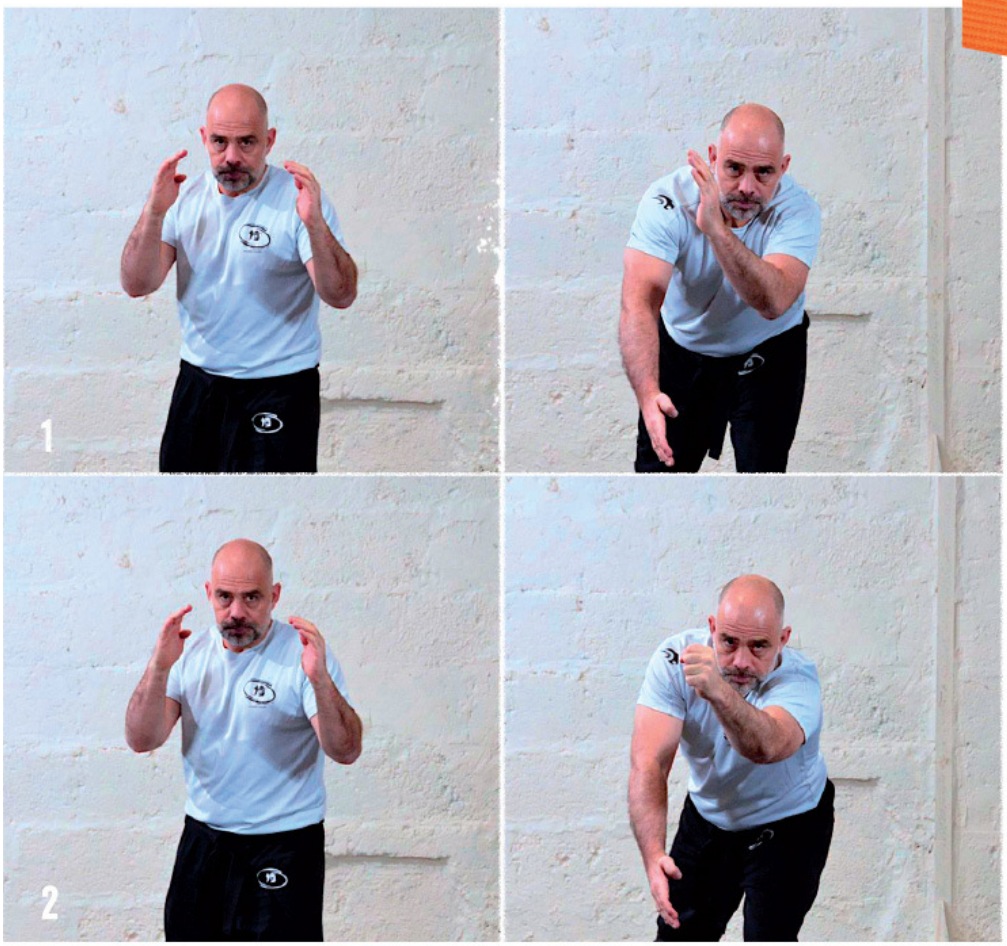
Cette défense correspond bien aux principes du krav maga : attaquer et défendre en même temps pour tenter de terminer le combat le plus rapidement possible. Elle demande plus de subtilité qu'il n'y paraît. La position doit être précise pour ne pas se faire toucher. La technique consiste à dévier le coup de pied en le faisant glisser le long de l'avant-bras. Si elle est bien réalisée, le coup est dévié et la sensation est un frottement rugueux sur l'avant-bras. Si

elle est mal réalisée, le coup de pied nous touche ou l’avant-bras subit un choc important.

Contre un coup de pied direct de la jambe droite, allonger le bras droit (pouce vers le haut) et placer la main droite à gauche de la jambe qui frappe en se penchant en avant pour être le plus près possible de la naissance du coup. Garder le bras arrière solide et légèrement arrondi de façon à dévier le coup de pied. Si le bras est trop à gauche, le coup de pied touchera le buste. Puis contre-attaquer.

Même technique contre un coup de pied direct de la jambe gauche : allonger le bras droit et placer la main droite à gauche de la jambe qui attaque tout en se penchant en avant. Possibilité de frapper simultanément en coup de poing direct du gauche.

UV#4

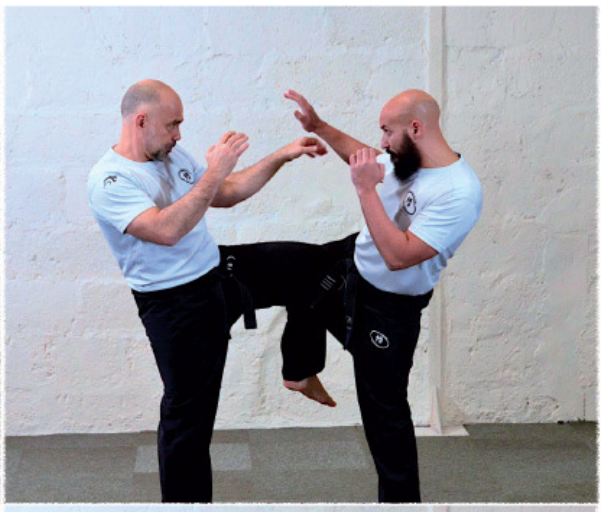


1 De face : le bras arrière tendu, le corps penché en avant et la main gauche en protection. Si le bras n'est pas assez tendu, le choc sur l'avant-bras est dur. Si le bras est trop tendu ou trop à l'intérieur, le coup de pied touche le buste.

2 Même défense avec un coup de poing direct simultané.

Points clés :

- *Toujours utiliser le bras arrière, quelles que soient la jambe d’attaque et notre position de garde.*
- *Se pencher en avant pour aller au départ du coup de pied.*
- *Garder le bras solide pour bien dévier le coup de pied.*
- *Il est possible de déplacer les pieds sur le côté pour s’aider.*

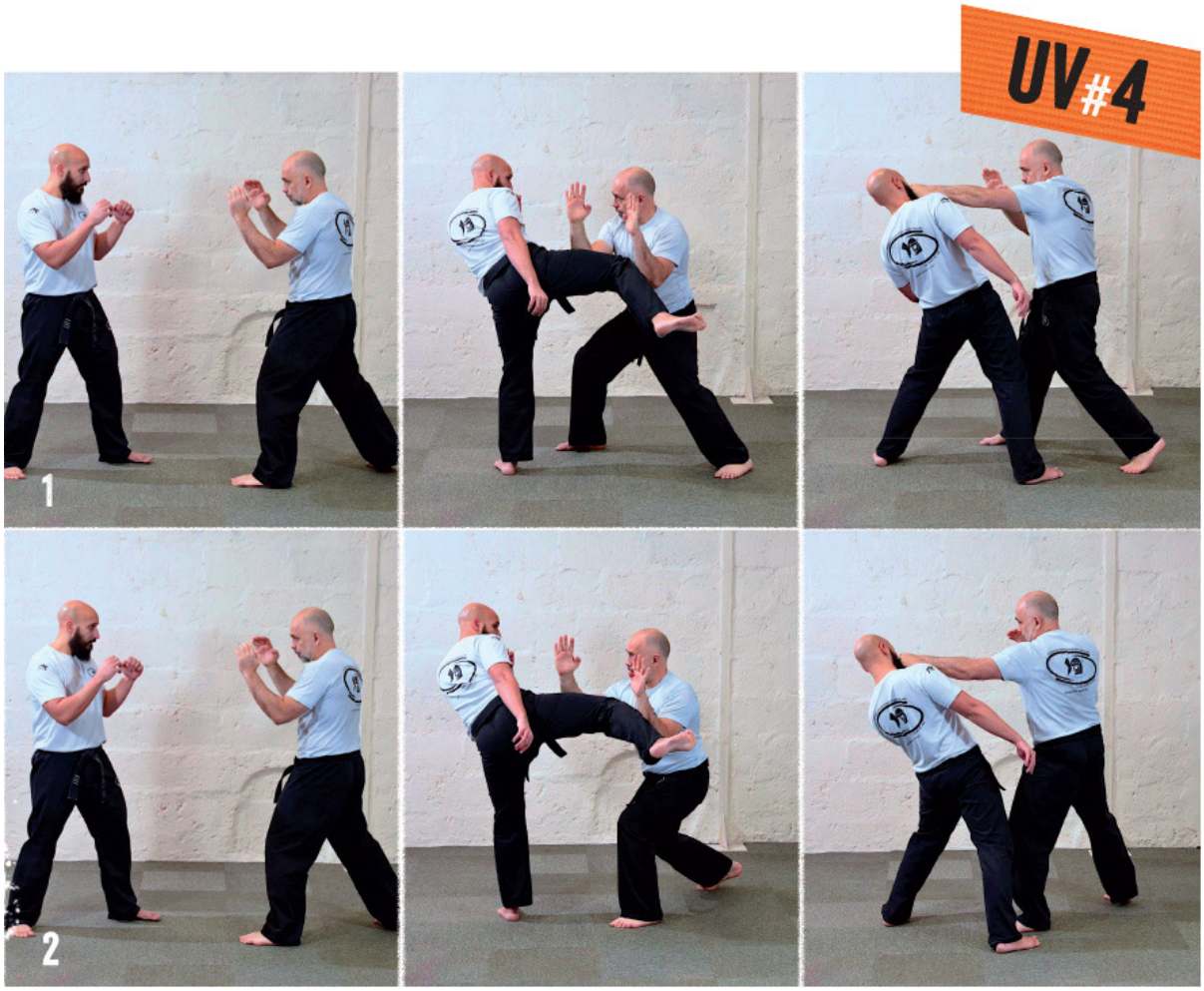


CONTRE LOW-KICK : BOND EN AVANT
ET CONTRE-ATTAQUE

Contre un low-kick de la jambe arrière, défendre en levant la jambe avant et en glissant simultanément sur la jambe d’appui pour casser la distance. L’impact se fait avec le genou avant sur le haut de la cuisse de l’agresseur. Puis contre-attaquer.

Points clés :

- *Lever la jambe et glisser sur la jambe d’appui.*
- *Viser le haut de la cuisse de l’agresseur.*
- *À ne faire que de la jambe avant contre la jambe en miroir de l’agresseur.*



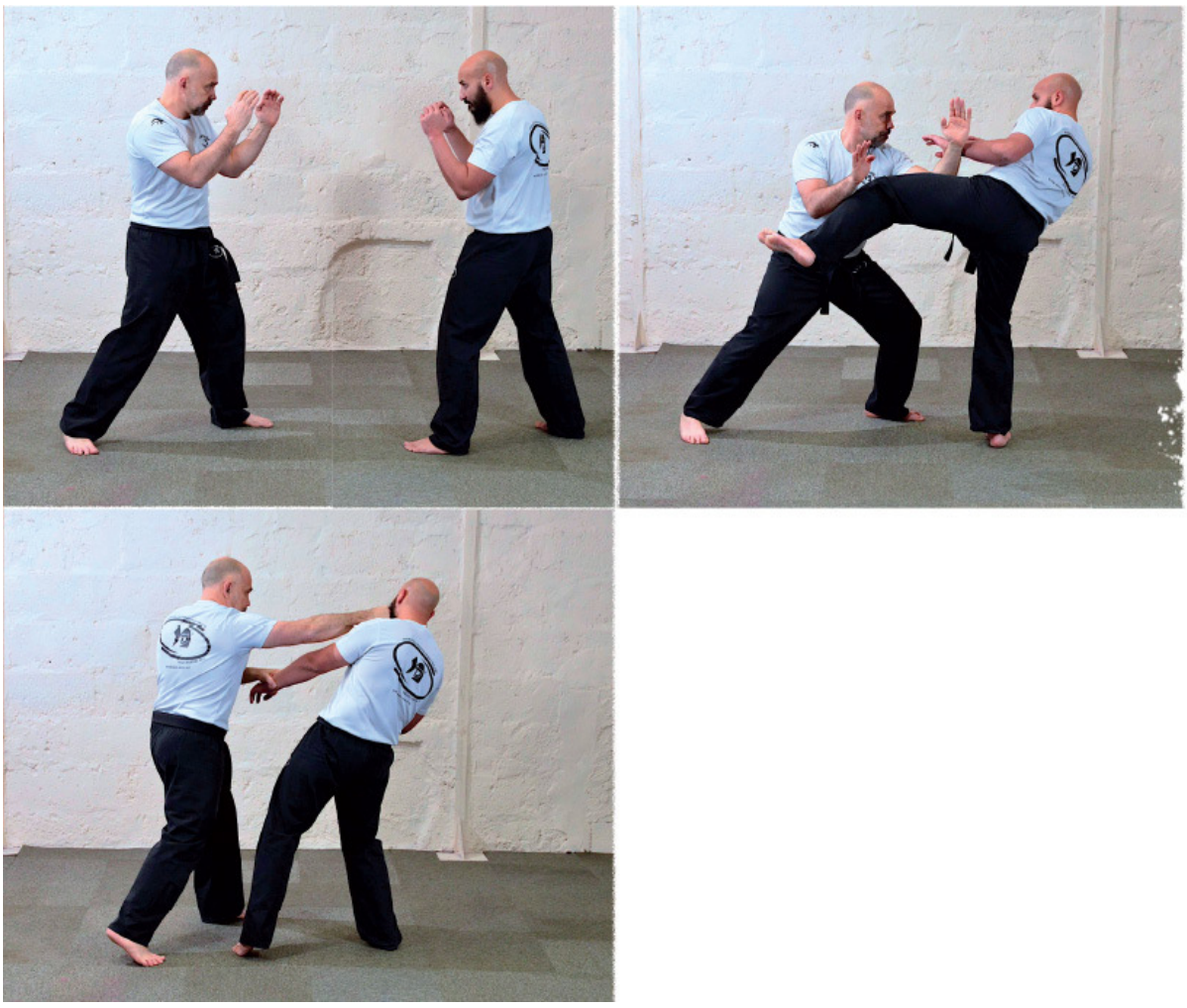
CONTRE LE COUP DE PIED CIRCULAIRE AU CORPS

1 DÉFENSE DES DEUX AVANT-BRAS

1 Contre un coup de pied circulaire de la jambe droite, bloquer le coup avec les deux avant-bras (partie charnue interne) en avançant la jambe droite d'un pas vers l'avant. L'avant-bras droit bloque l'essentiel du mouvement au-dessus du genou et l'avant-bras

gauche bloque au niveau du tibia. Enchaîner en coup de poing direct du bras gauche au visage.

2 Notez qu'il est également possible de bloquer sans faire un pas avec la jambe droite si l'on n'a pas le temps de déplacer tout le corps. Dans ce cas, c'est la jambe gauche qui se déplace vers l'avant.

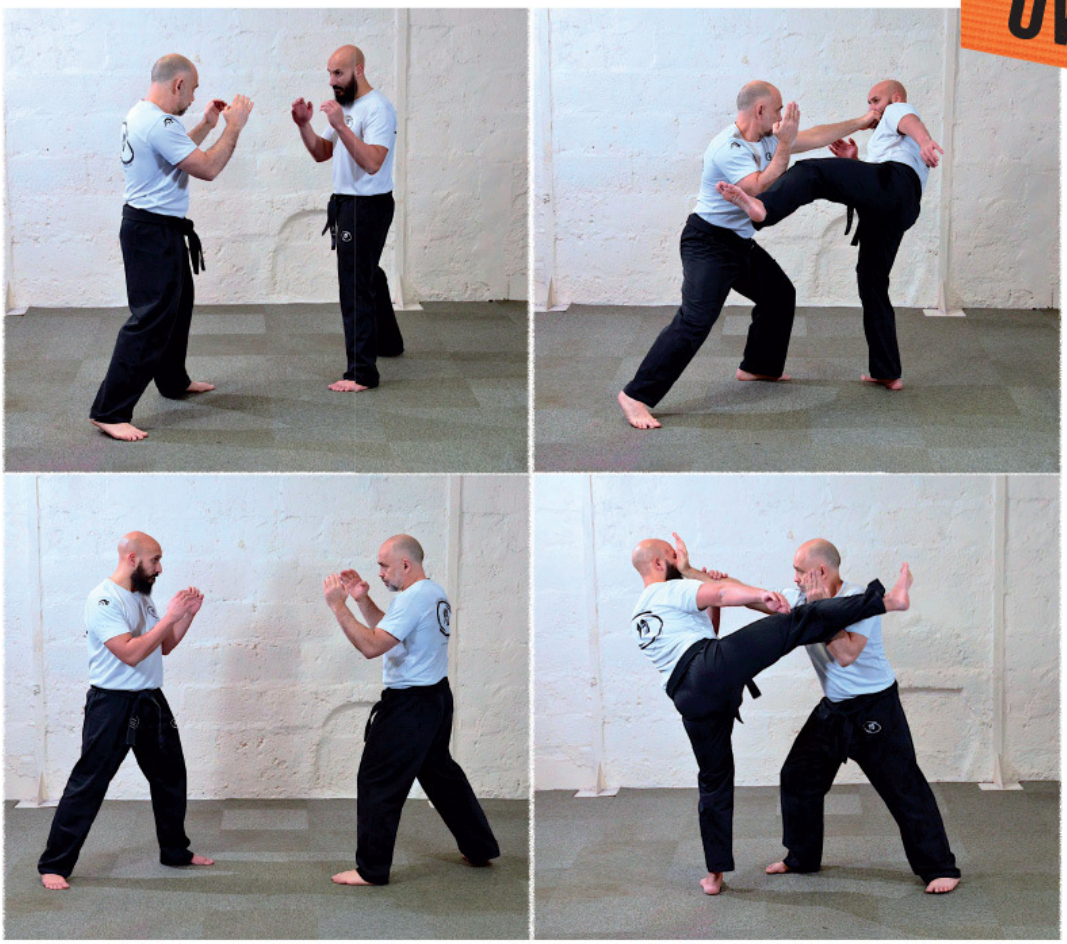


Même défense contre un coup de pied circulaire de la jambe gauche, avancer la jambe avant et bloquer le coup de pied avec les deux avant-bras (partie charnue interne). L'avant-bras gauche bloque l'essentiel du coup au-dessus du genou de la jambe qui attaque, et l'avant-bras droit bloque au niveau du tibia. Enchaîner avec un coup de poing direct du droit au visage.

Points clés :

- *Bloquer avec l'avant-bras avant sur la cuisse de l'agresseur.*

- *Entrer dans l’attaque.*
- *Frapper immédiatement du bras arrière.*



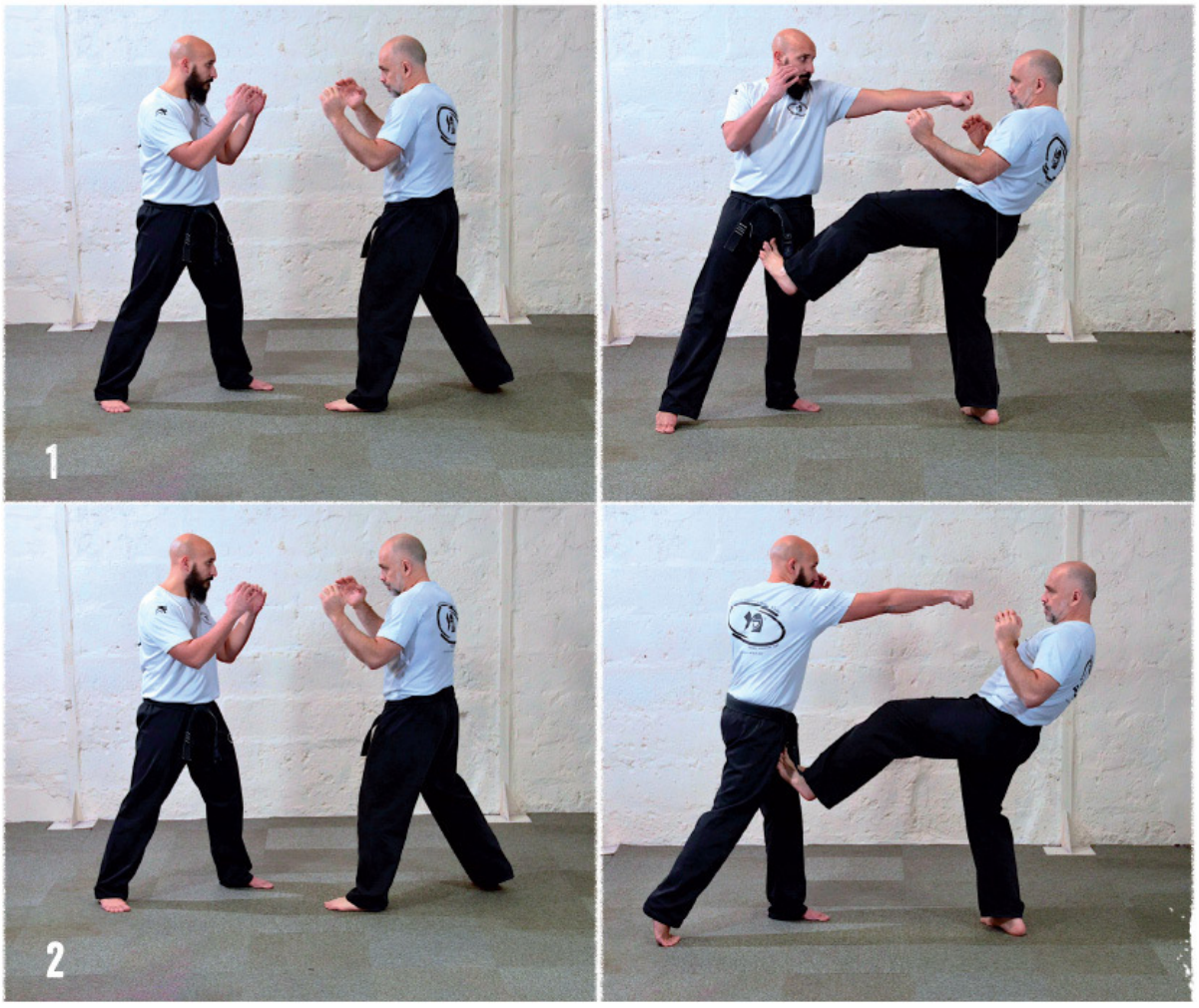
2 DÉFENSE EXTÉRIEURE DE L’AVANT-BRAS
ET COUP DE POING DIRECT

L’agresseur donne un coup de pied circulaire au-dessus de la ceinture de sa jambe gauche. Avancer en bloquant le coup avec l’avant-bras droit (partie charnue) et frapper simultanément en coup de poing direct du gauche au visage.

Contre un coup de pied circulaire de la jambe droite, avancer d’un pas la jambe droite en bloquant le coup de pied avec l’avant-bras gauche et frapper simultanément en direct du droit au visage.

Points clés :

- *Bloquer le coup de pied avec la partie charnue externe de l’avant-bras.*
- *Avancer pour casser la distance.*



ESQUIVES ET CONTRES

ESQUIVE DU BUSTE VERS L'ARRIÈRE ET COUP DE PIED DIRECT

Cette défense est simple à réaliser et facile à placer. Elle s'utilise aussi bien contre un coup de poing direct ou un crochet, donnés de

la main droite ou de la main gauche.

1 Contre un coup de poing direct du gauche au visage, retrait du buste vers l'arrière et contre simultané en coup de pied direct de la jambe avant aux parties génitales.

2 Même défense contre une droite.

Points clés :

- *Le coup de pied est toujours donné de la jambe avant (plus proche).*
- *Attaquer le plus tôt possible.*

UV#4

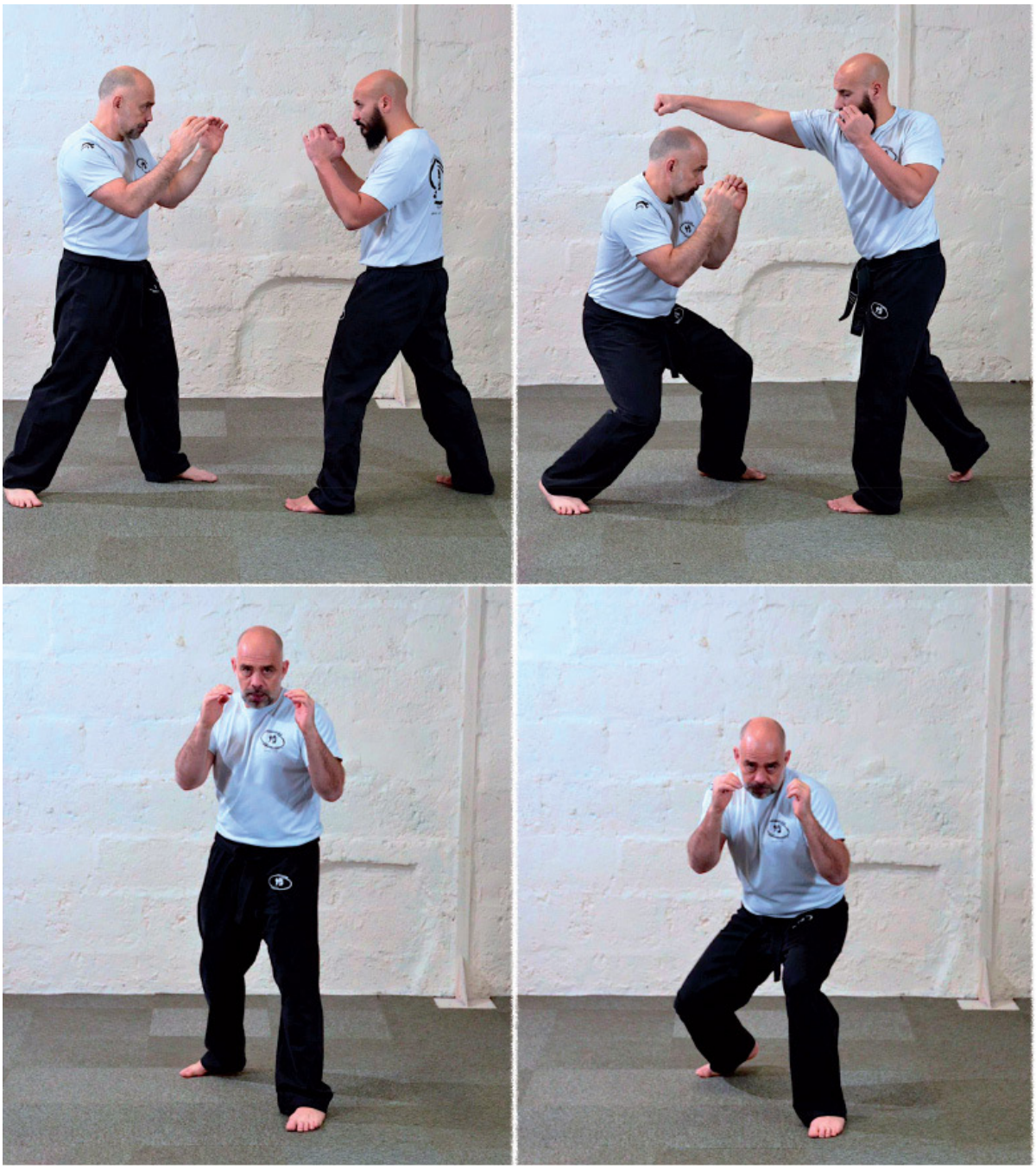
ESQUIVE DU BUSTE ET CONTRE DU GAUCHE OU DROIT SIMULTANÉ

Les esquives sont des mouvements d’effacement du visage sur un côté, vers l’arrière ou à la verticale. L’esquive est un mouvement réflexe, naturel, simple à exécuter. Pendant une esquive, si possible, frapper en même temps d’un coup poing direct au corps ou au visage. Pour les esquives latérales, il est préférable de se pencher

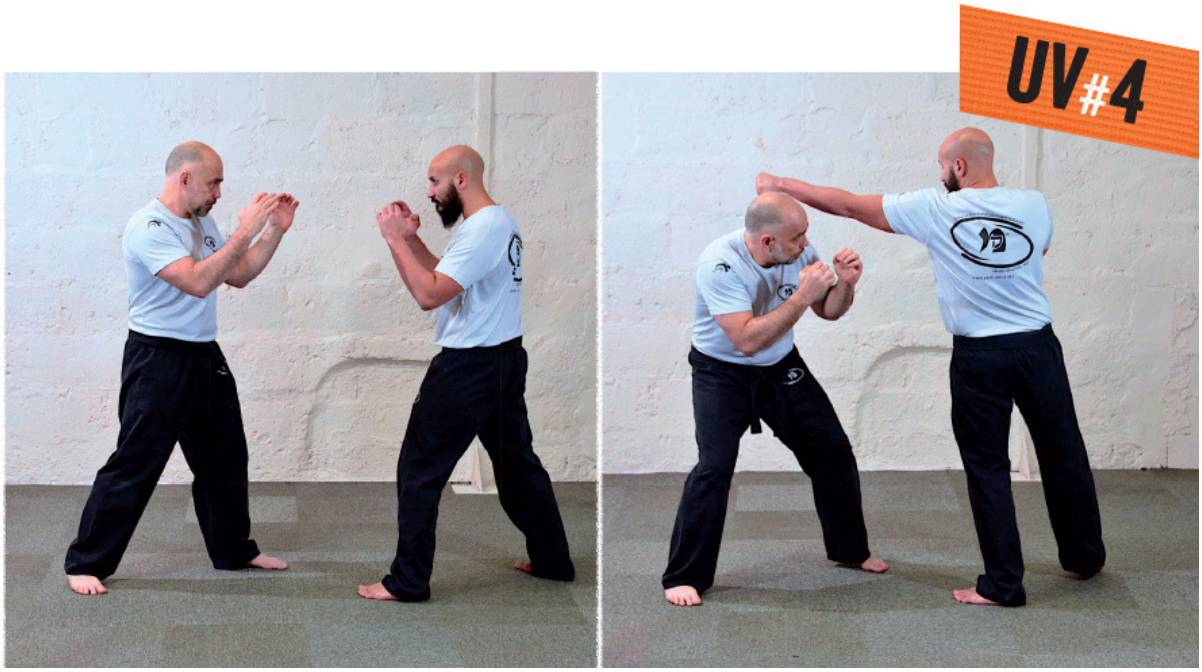
du côté extérieur du bras qui attaque pour éviter de s’exposer à une frappe de l’autre bras.

Détails des mouvements d’esquives

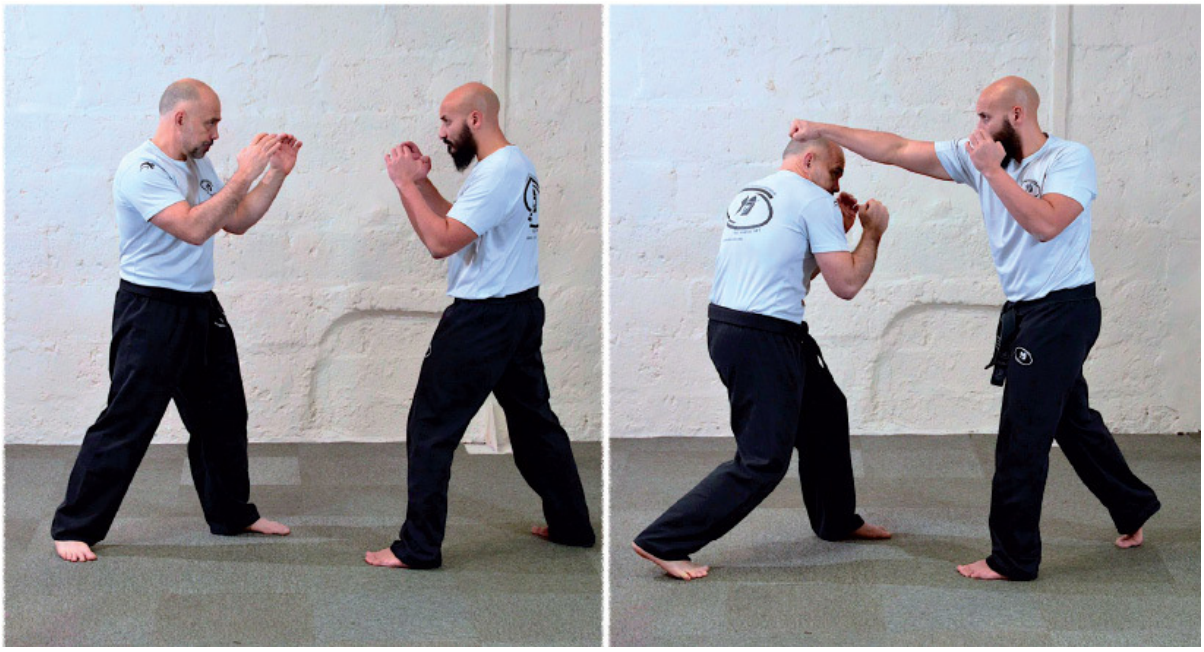
Esquive vers l’arrière. Retrait du buste vers l’arrière.



Esquive verticale. Fléchir les jambes.



Esquive latérale. Esquive extérieure contre un coup de poing direct du gauche. Pivoter l’épaule gauche en avant et se pencher vers la droite.

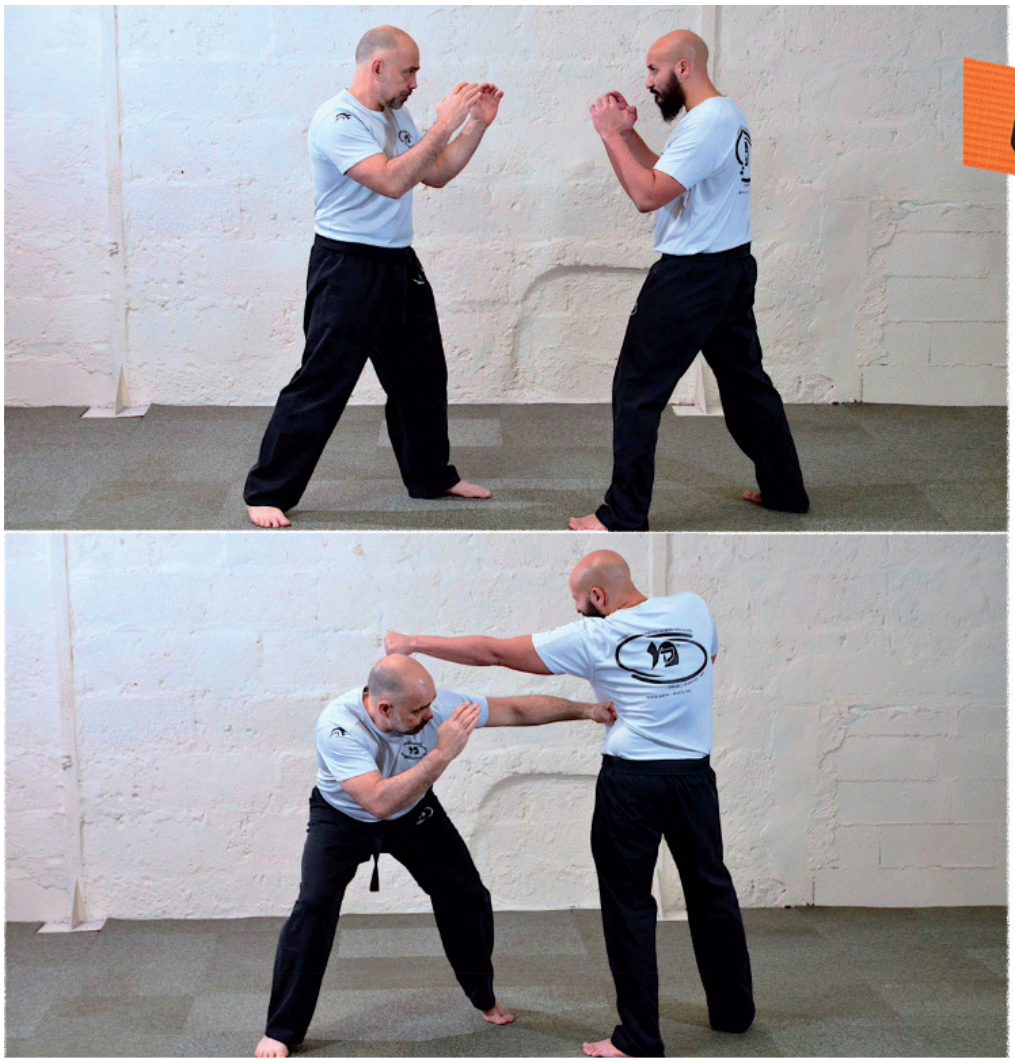


Esquive latérale. Esquive extérieure contre un coup de poing direct du droit. Pivoter l’épaule droite en avant et se pencher vers l’avant gauche.

Esquives avec contre simultané

1 Contre un coup de poing direct du droit au visage, esquive latérale extérieure et coup de poing direct au visage simultané.

2 Même esquive et frappe au corps.



Contre un coup de poing direct du gauche au visage, esquive latérale extérieure et coup de poing direct au corps simultané.

Points clés :

- *Pour les esquives latérales, avancer l'épaule opposée et se pencher.*
- *Garder le menton baissé et rester compact.*

- *Frapper simultanément au corps ou au visage si c’est possible.*

AMENÉES AU SOL

SAISIE DES DEUX JAMBES : *DOUBLE LEG*

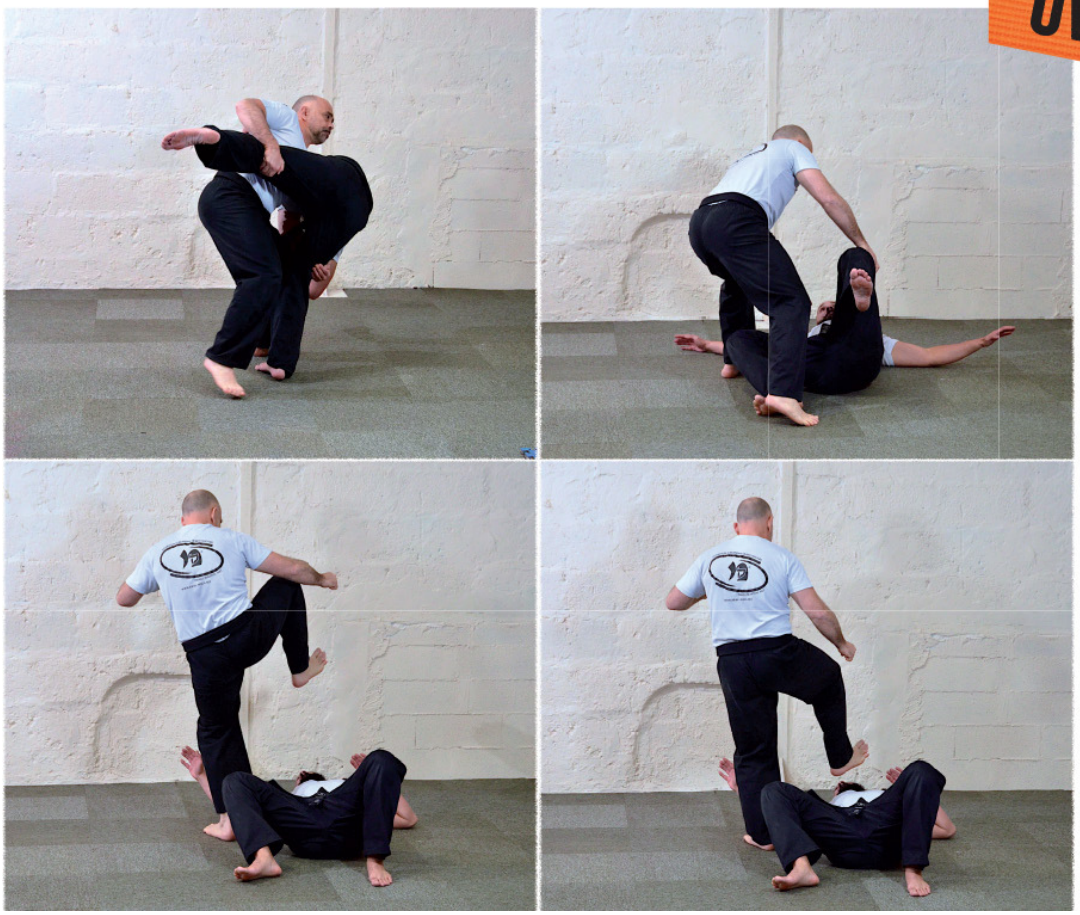
Cette amenée au sol est très utilisée. Elle peut ressembler à un plaquage de rugby, mais sa réalisation correcte est très technique. Pour la réussir, il faut démarrer avec le bon timing, après un enchaînement de frappes ou lorsque l'agresseur attaque. Le

déplacement vers l’avant doit être rapide et franc en cherchant à percuter l’agresseur avec l’épaule tout en gardant le dos très droit et la tête redressée pour être fort et éviter d’être pris en guillotine.

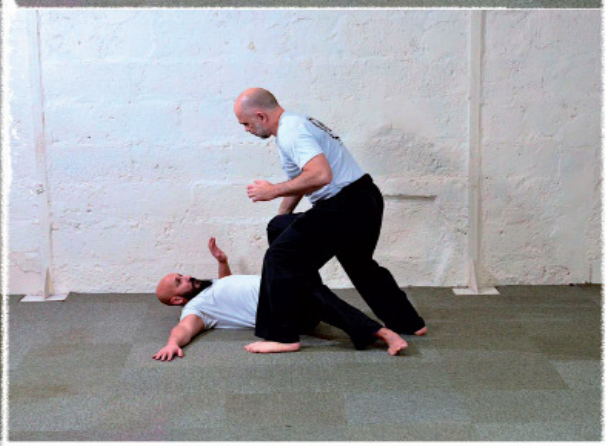
1 Fléchir les jambes et se pencher en avant en gardant les mains en protection.

2 Avancer, les mains restant en protection, et plaquer l’épaule gauche sur le ventre de l’agresseur d’un mouvement rapide et puissant. Les deux mains viennent saisir l’arrière des genoux.

3 Avancer, le pied droit à la hauteur du pied gauche, et lever la jambe gauche de l’agresseur en poussant son buste avec la tête.



Continuer le mouvement pour le faire tomber et enchaîner avec un coup de pied au visage. Si vous tombez au sol avec l’agresseur, votre objectif est de vous relever le plus vite possible.



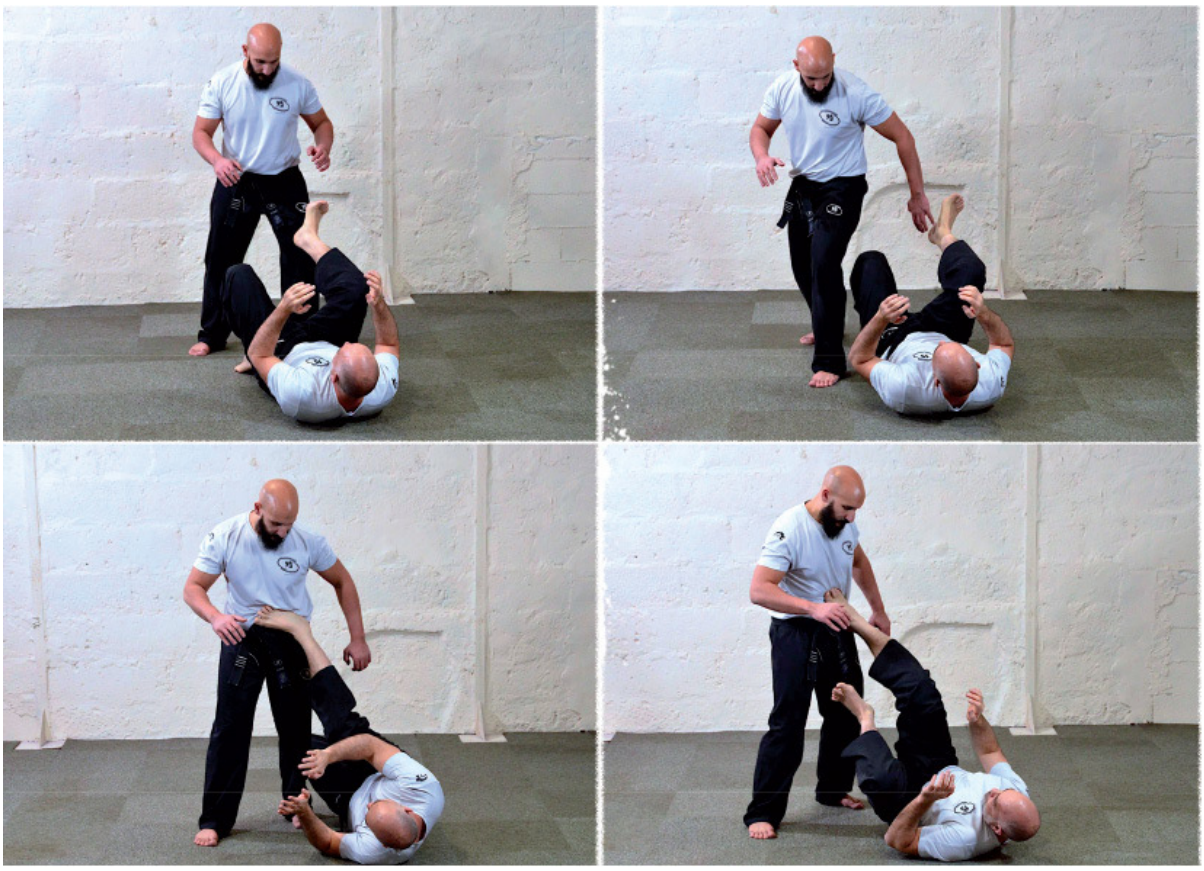
Mouvement vu d’un autre angle.

Mouvement vu de face.

Points clés :

- *Démarrer le mouvement après une feinte, après un enchaînement de coups ou lorsque l'agresseur frappe au visage pour changer de niveau.*
- *Garder le dos droit et la tête relevée.*
- *Avancer d'un mouvement rapide et puissant vers l'avant.*

UV #5
SOL
Se défendre au sol

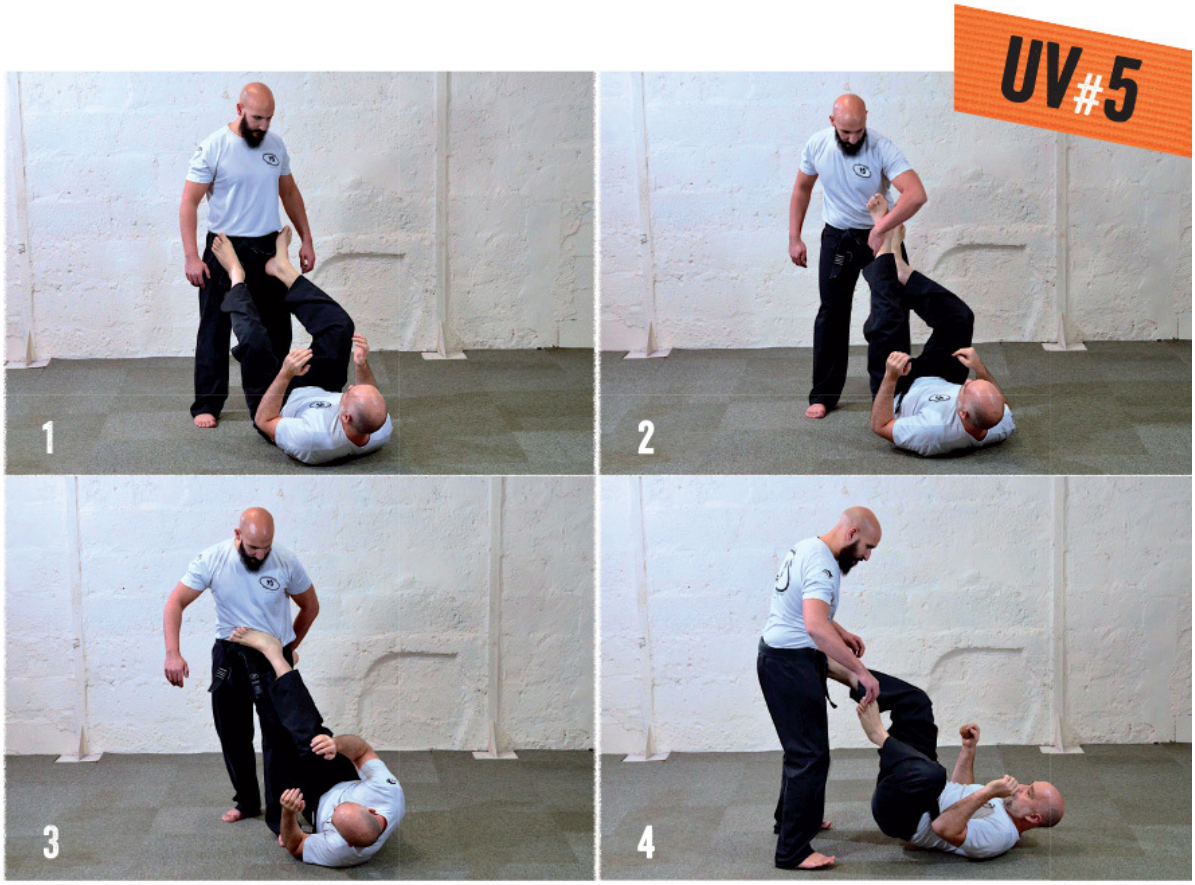


REPLACEMENT AVEC LES PIEDS SUR LES HANCHES

Lorsque nous sommes au sol face à un agresseur debout, nous nous protégeons avec nos pieds, comme nous l'avons vu en ceinture jaune. L'agresseur peut essayer de contourner les pieds pour s'approcher par un côté et nous atteindre plus facilement. S'il le fait, voici la défense. Cet exercice est un éducatif.

L'agresseur est debout devant nos pieds. Il se déplace sur son côté droit en avançant son pied gauche et arrive à passer notre position de défense.

Se positionner sur le flanc gauche, les mains en protection, et poser le pied droit à plat sur le bassin de l’agresseur puis utiliser cet appui pour se repositionner face à lui et le frapper avec un coup de talon du pied gauche aux parties génitales.



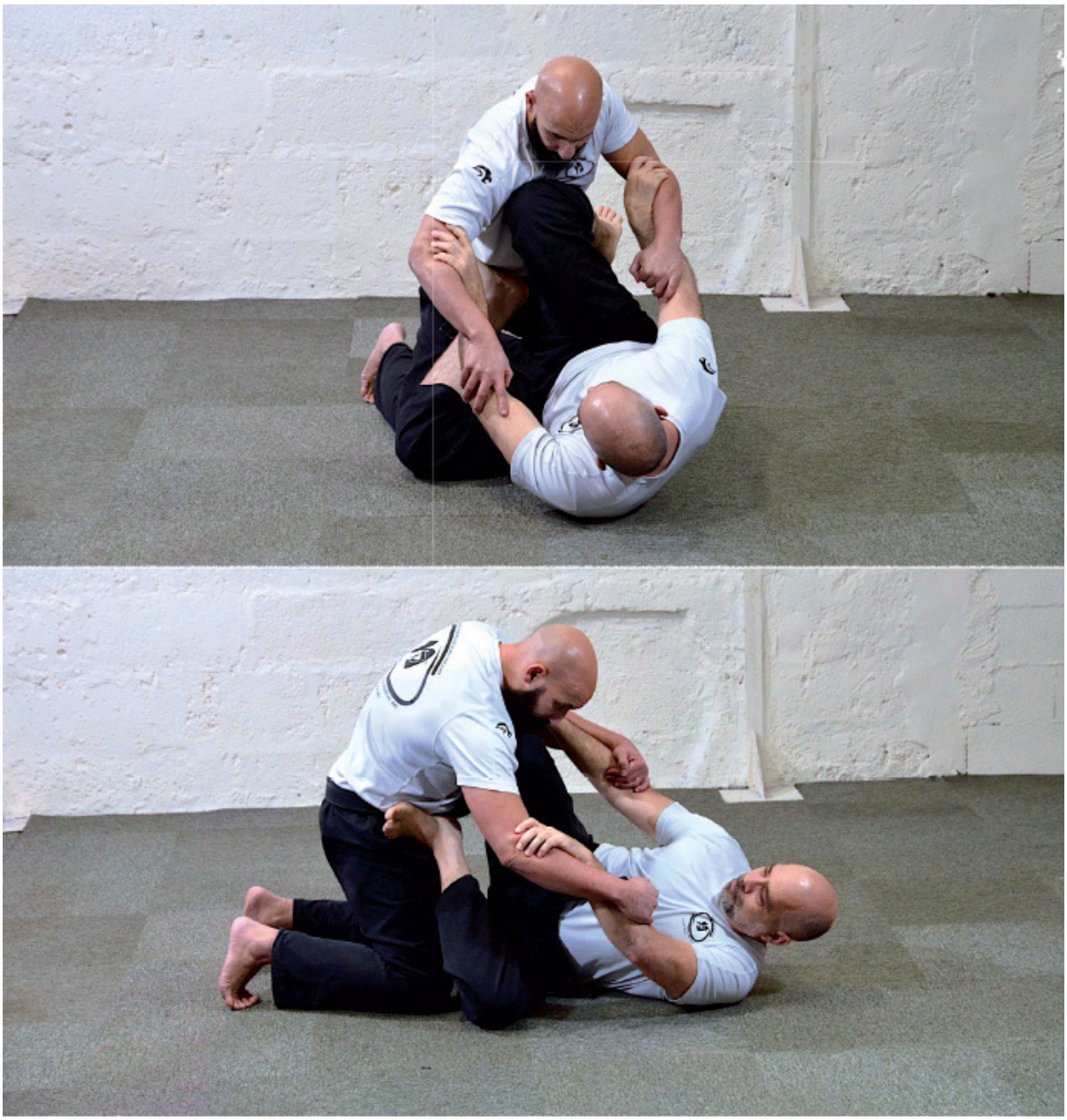
Pour apprendre le mouvement :

1 Poser les deux pieds sur les hanches du partenaire.

2 Il attrape la cheville gauche avec sa main gauche.

3 Et il fait un pas avec son pied gauche sur son avant droit. Le défenseur se positionne alors sur son côté gauche et pose son pied droit à plat sur son bassin.

4 Puis utiliser cet appui pour se repositionner face à lui.



LE DÉFENSEUR EST SUR LE DOS

1 GARDE DE CÔTÉ

Apprentissage de la position

Lorsque l’agresseur est dans notre garde (entre nos deux jambes), nous avons appris en ceinture jaune à faire un mouvement de langouste pour créer de l’espace et poser le pied sur sa hanche puis lui donner un coup de pied au visage. Si, malgré ce mouvement de défense, l’agresseur est encore trop proche et que l’espace est insuffisant pour poser le pied sur sa hanche ou pour lui donner un coup de pied au visage, insérer un genou sur sa poitrine permet de mettre une barrière et de recréer l’espace suffisant. La position de garde de côté au sol est une position de transition qui est utilisée pour créer de l’espace entre soi et l’agresseur.

Se positionner sur le côté gauche, le genou droit entre le sternum et l’épaule droite de l’agresseur et le pied gauche sur sa hanche. Les deux jambes servent de barrage. Contrôler les bras de l’agresseur en saisissant l’intérieur de ses coudes.

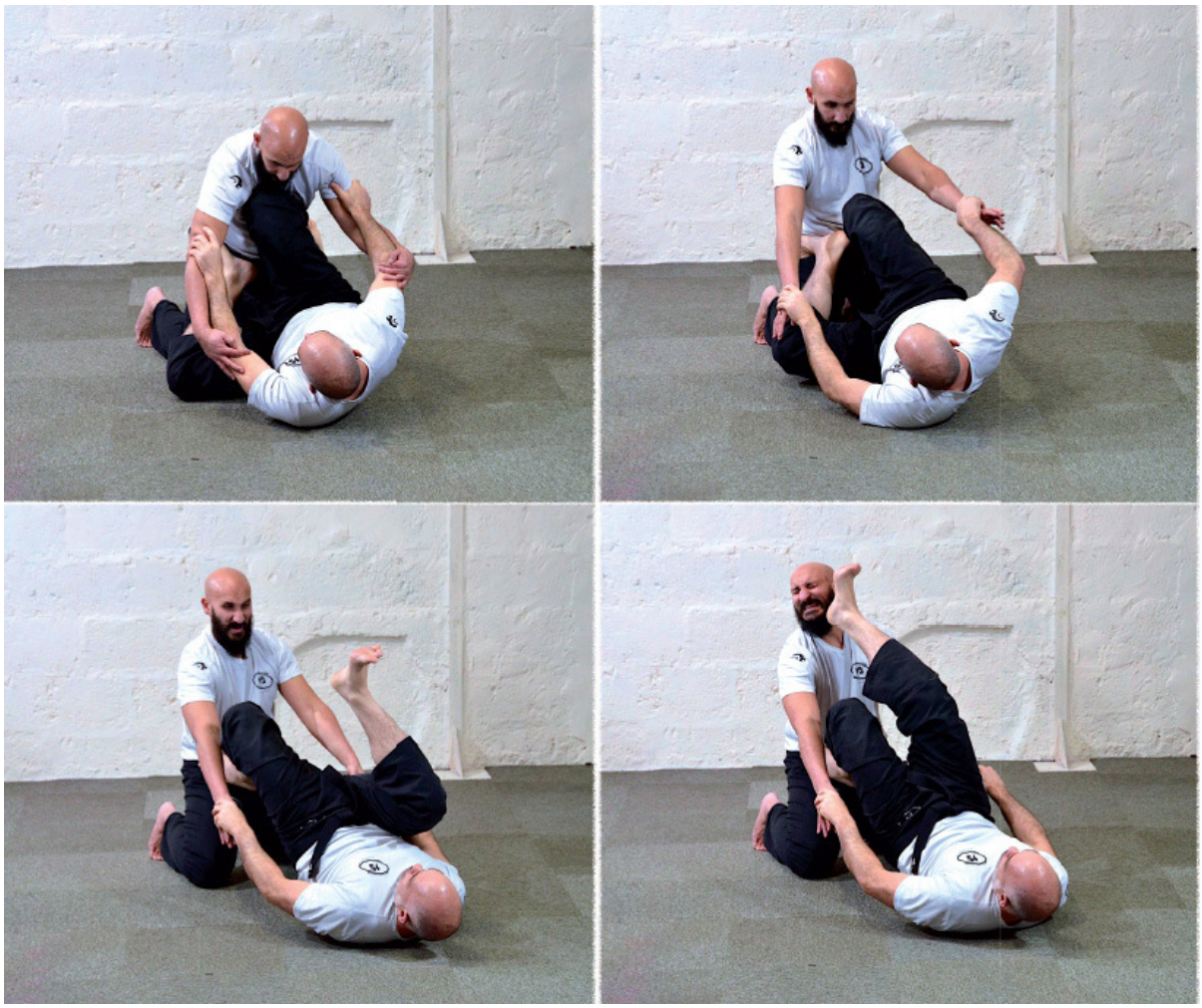
1 Il peut être possible d’utiliser le genou pour le caler sur le menton et faire une clé de nuque à l’agresseur.

2 Même position de l’autre côté.

Points clés :

- *Se positionner sur le côté.*
- *Poser un genou sur le sternum de l’agresseur, en direction de son épaule.*

- *Poser l’autre pied sur sa hanche.*
- *Contrôler les bras ou la nuque.*

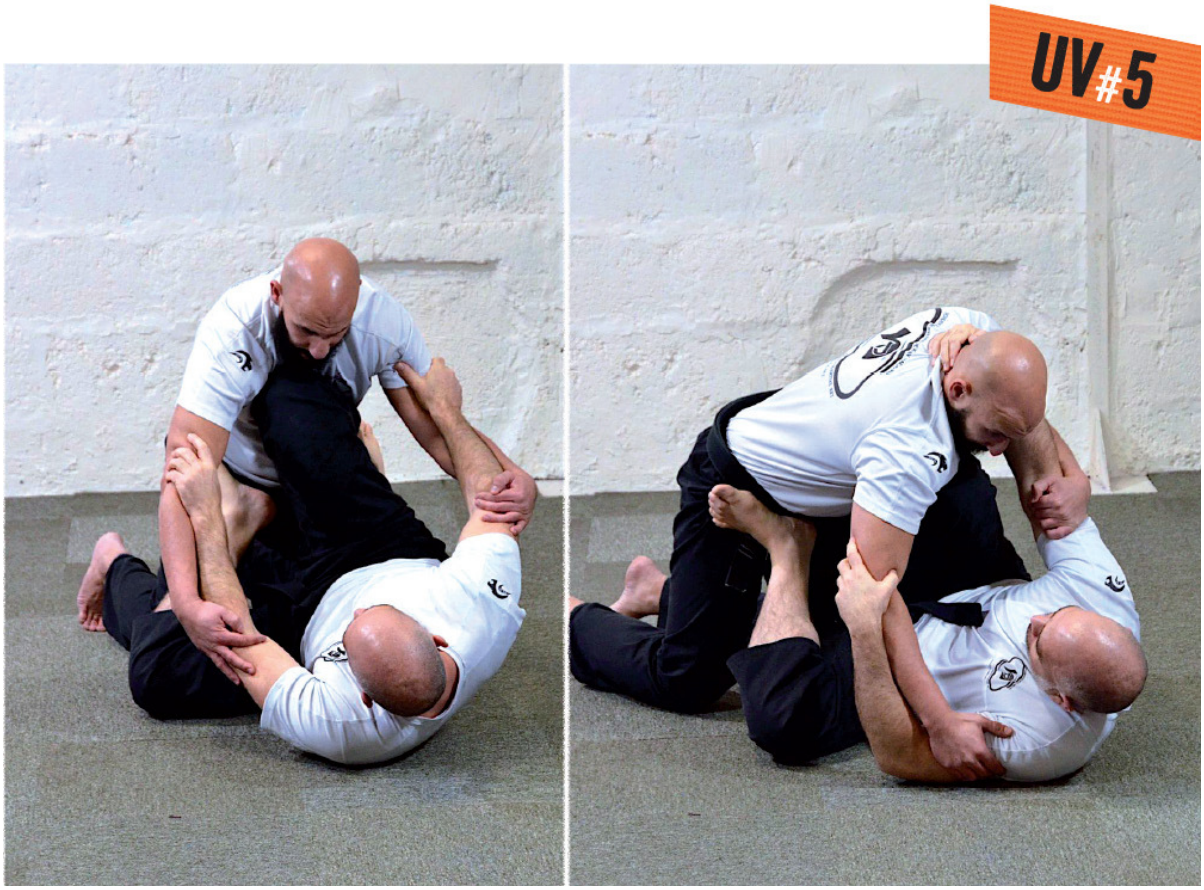


Pied sur la hanche et coup de pied à la tête

À partir de la position de garde de côté, utiliser la technique apprise en ceinture jaune : repousser l'agresseur avec le genou droit et le pied gauche puis lui donner un coup de pied au visage.

Points clés :

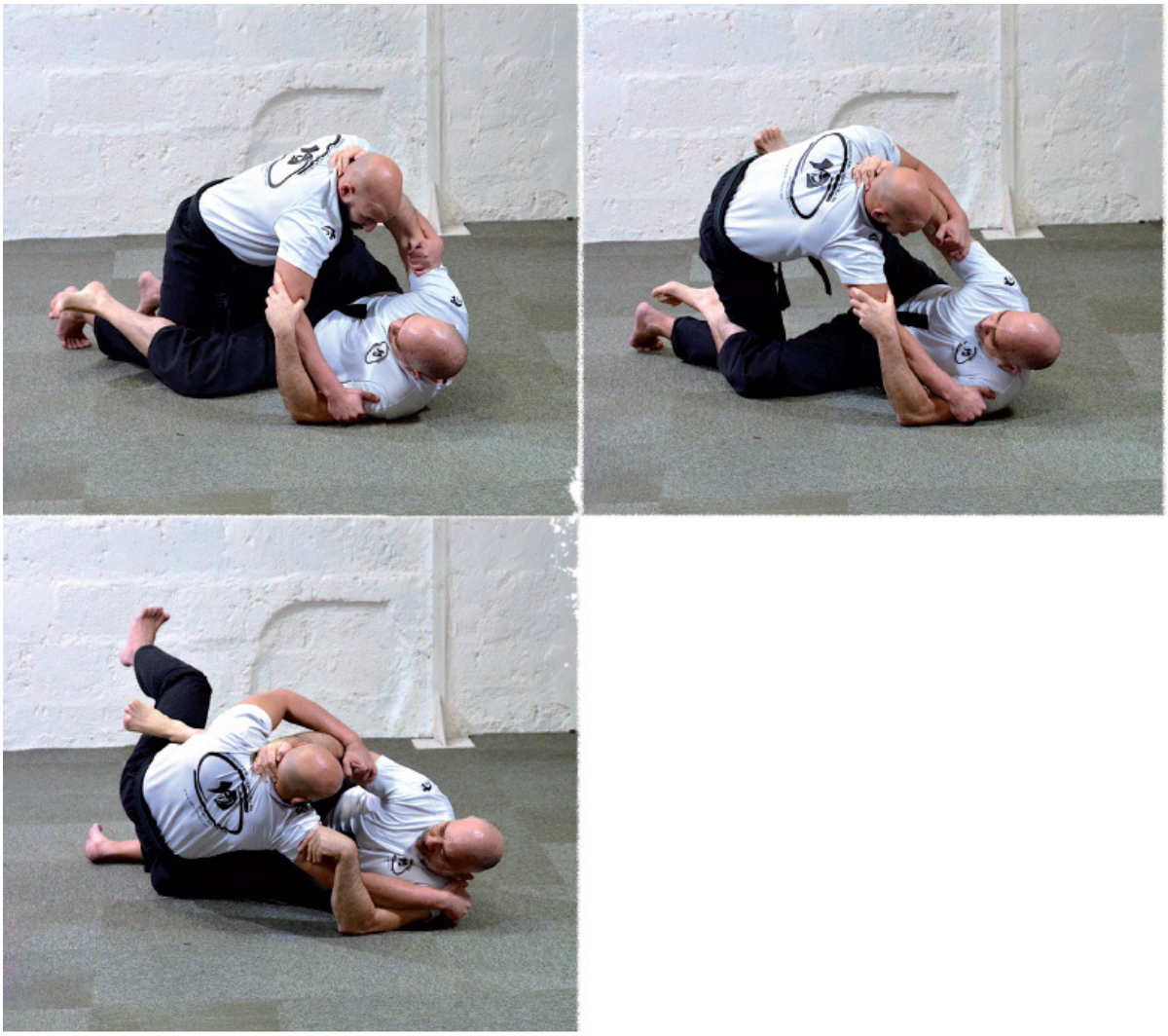
- *Lever le bassin pour donner le coup de pied.*
- *Possibilité de garder les mains ou pas.*



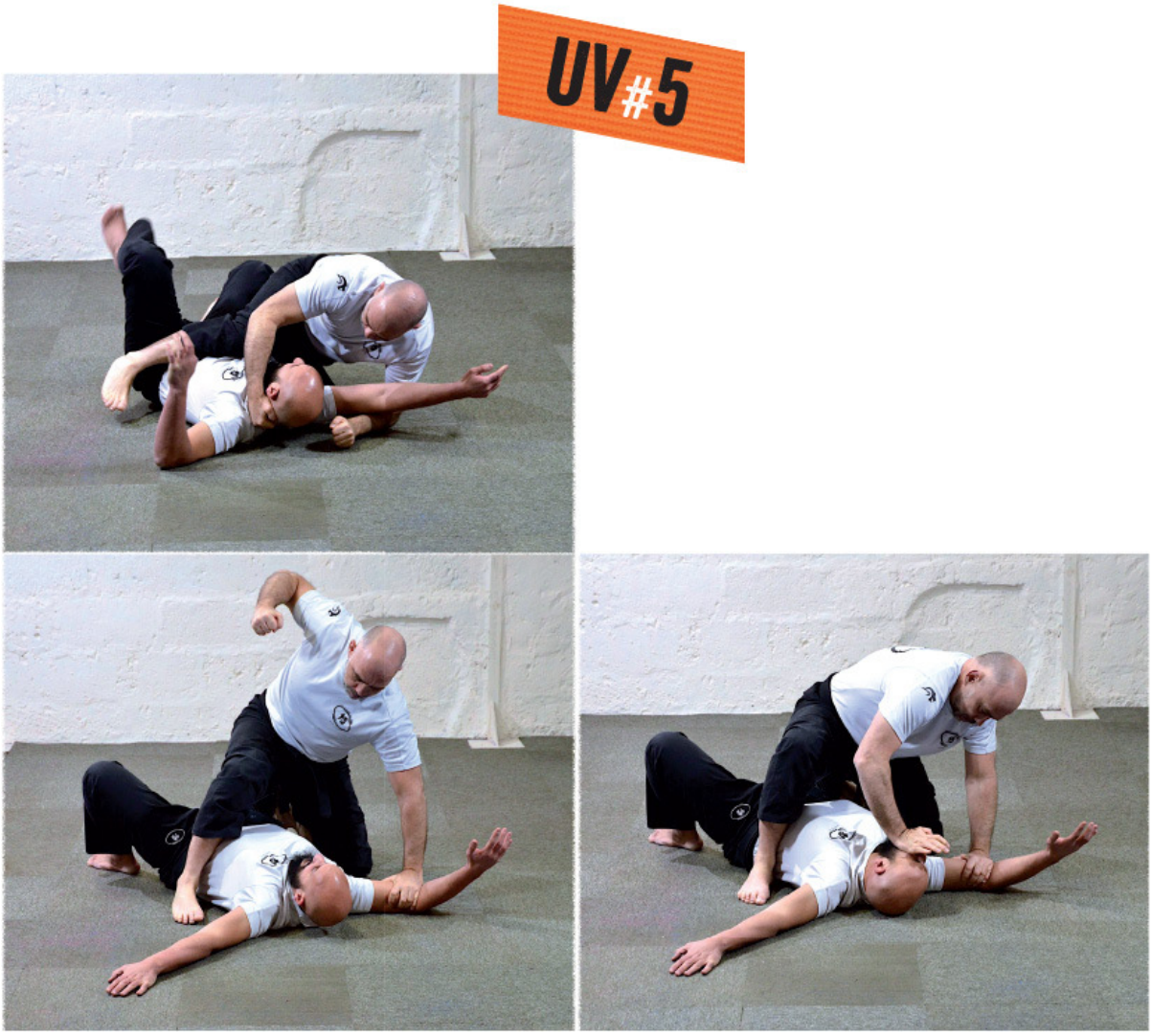
Ciseaux

Si, pour éviter de se faire repousser, l'agresseur porte tout son poids vers l'avant afin d'écraser le défenseur, il allège le poids qui était sur ses genoux. Profiter de ce mouvement pour le renverser en ciseaux.

L'agresseur porte tout son poids vers l'avant. En conséquence, il y a moins de poids sur ses genoux.



Positionner le pied gauche au-dessus du mollet droit de l’agresseur et faire un mouvement en ciseau : pousser la jambe droite vers la gauche et tirer la jambe gauche vers l’arrière. Garder le contrôle des bras de l’agresseur pendant le mouvement afin qu’il ne puisse pas se stabiliser et tirer son bras pour accentuer le déséquilibre.



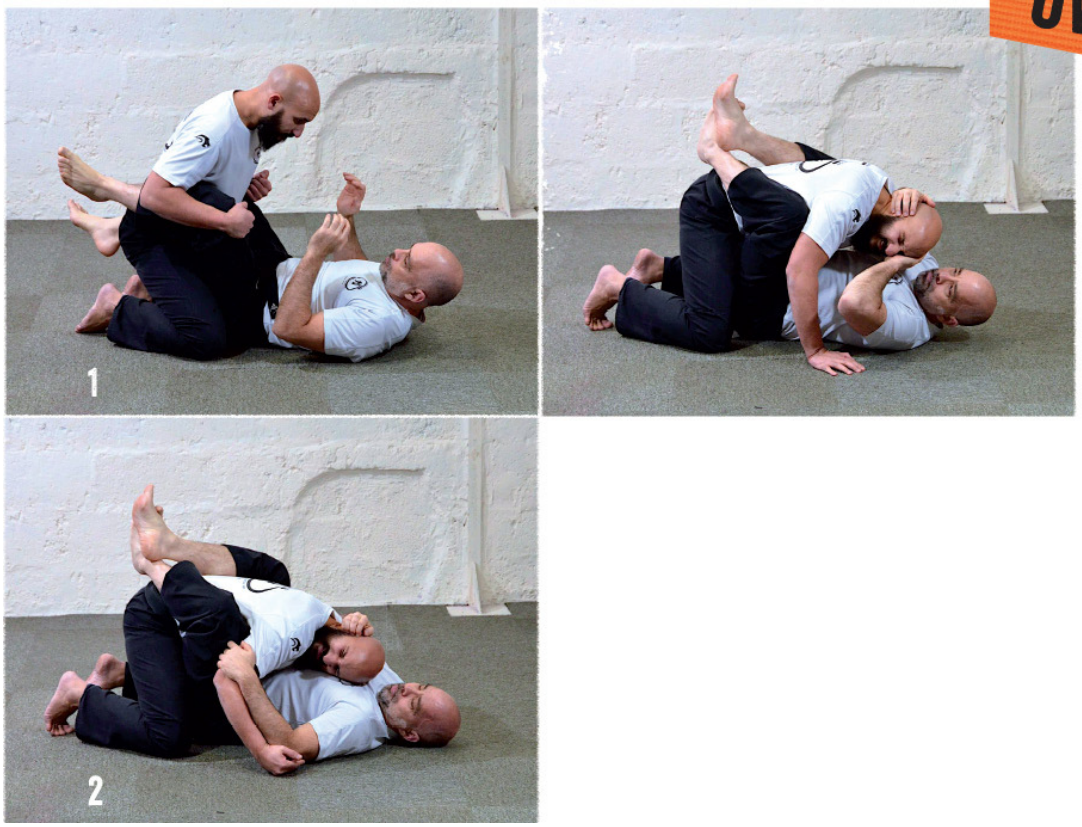
En position montée, frapper et se relever.

Autre angle.

Points clés :

- *C’est un mouvement qui se fait sans forcer. L’agresseur doit avoir transféré une partie de son poids vers l’avant, sur le genou du défenseur. En faisant cela, tout son poids n’est plus complètement sur ses genoux et le défenseur peut les balayer.*
- *Si l’agresseur a son poids sur les genoux, utiliser l’autre défense, le repousser et lui donner un coup de pied au visage.*

UV#5

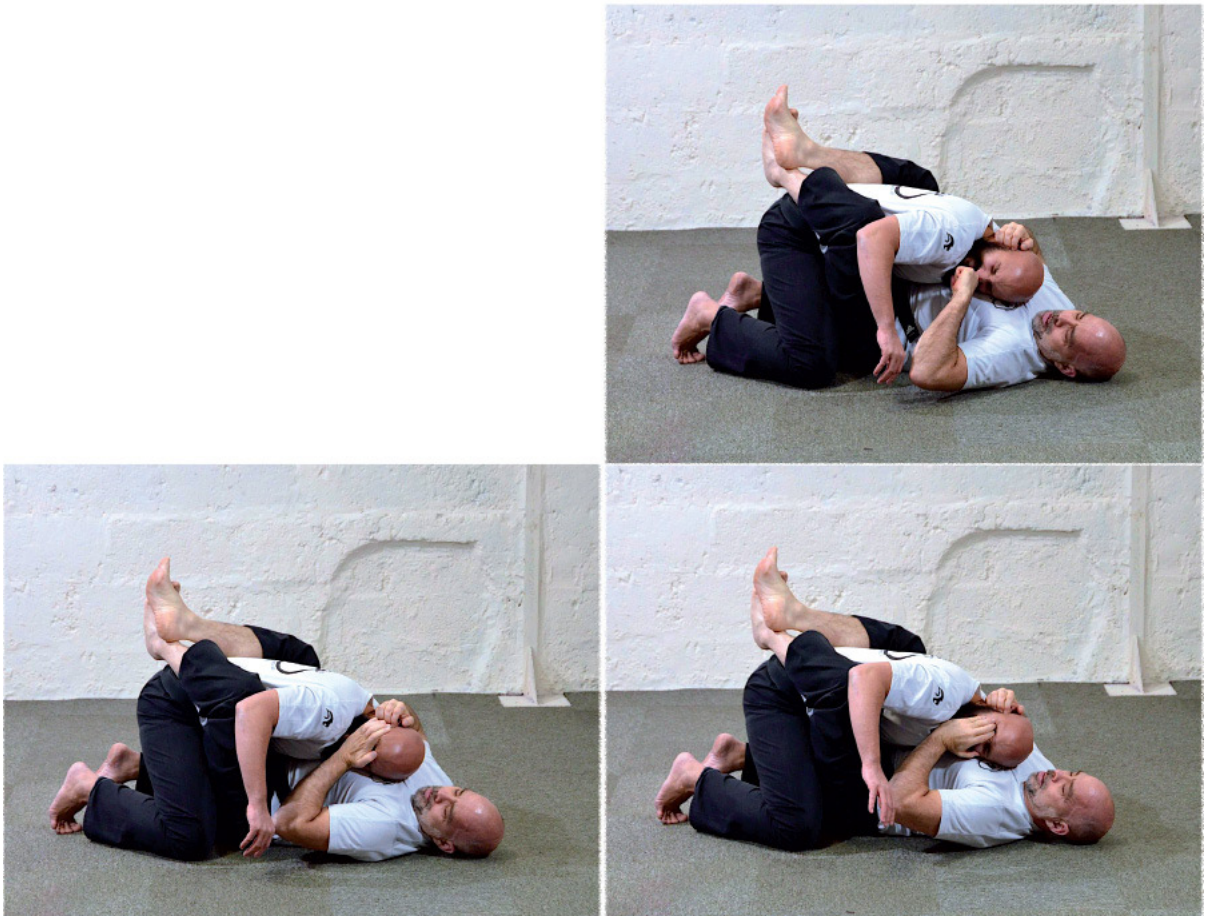


2 GARDE SUR LE DOS, L'AGRESSEUR EST PLAQUÉ SUR LE DÉFENSEUR

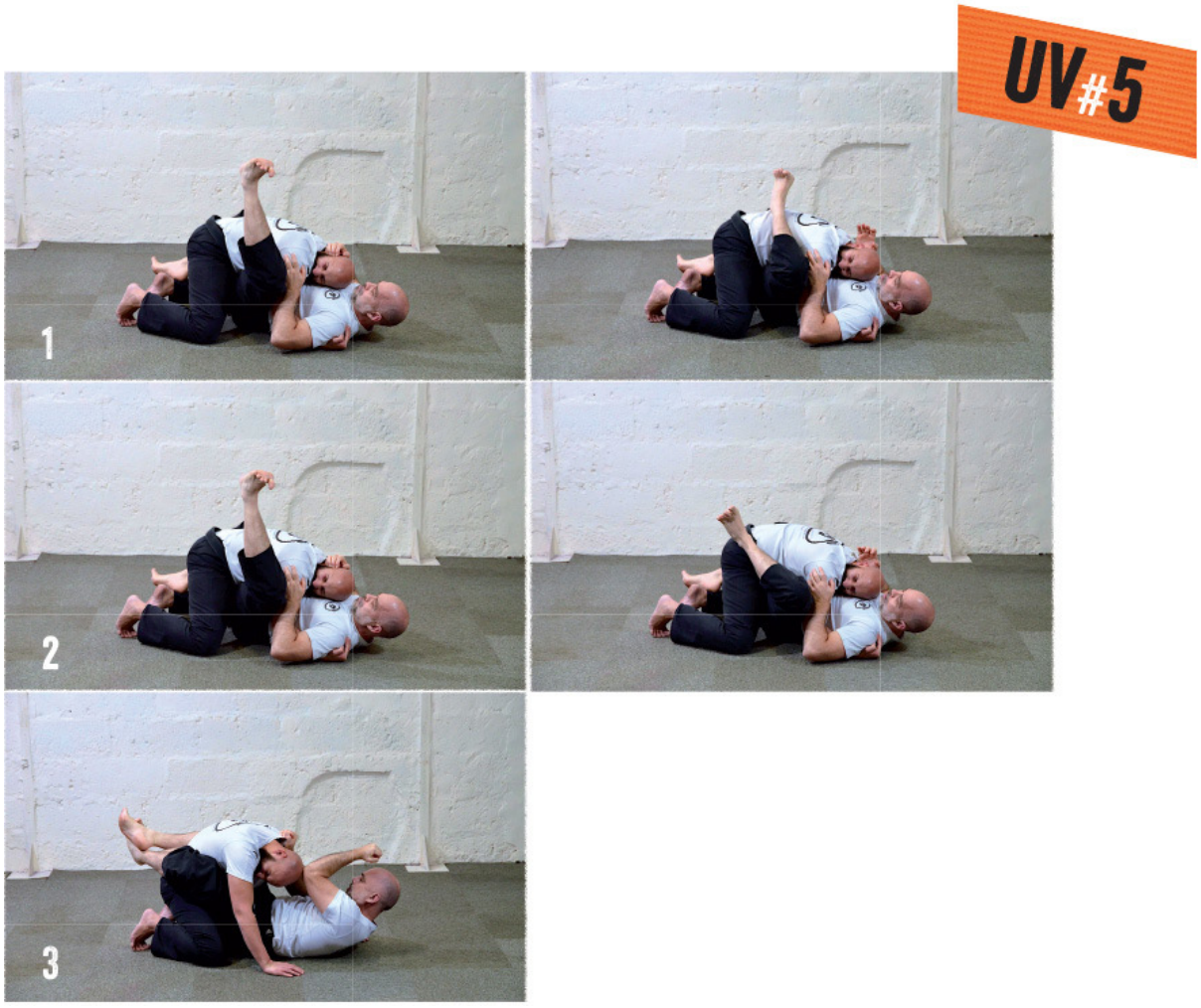
Contrôler et frapper l'agresseur

1 Si l'agresseur est dans notre garde et éloigné, il peut parfois être utile de le ramener, plaqué contre nous, pour éviter de subir ses coups de poing. Pour cela, ramener les deux jambes vers nous en prenant soin d'éviter un coup de tête. Plaquer sa tête contre notre poitrine.

2 Pour le garder plaqué contre nous, planter les doigts de la main droite devant son oreille (ou en tirant ses cheveux ou sa barbe) et contrôler son bras avec la main gauche.



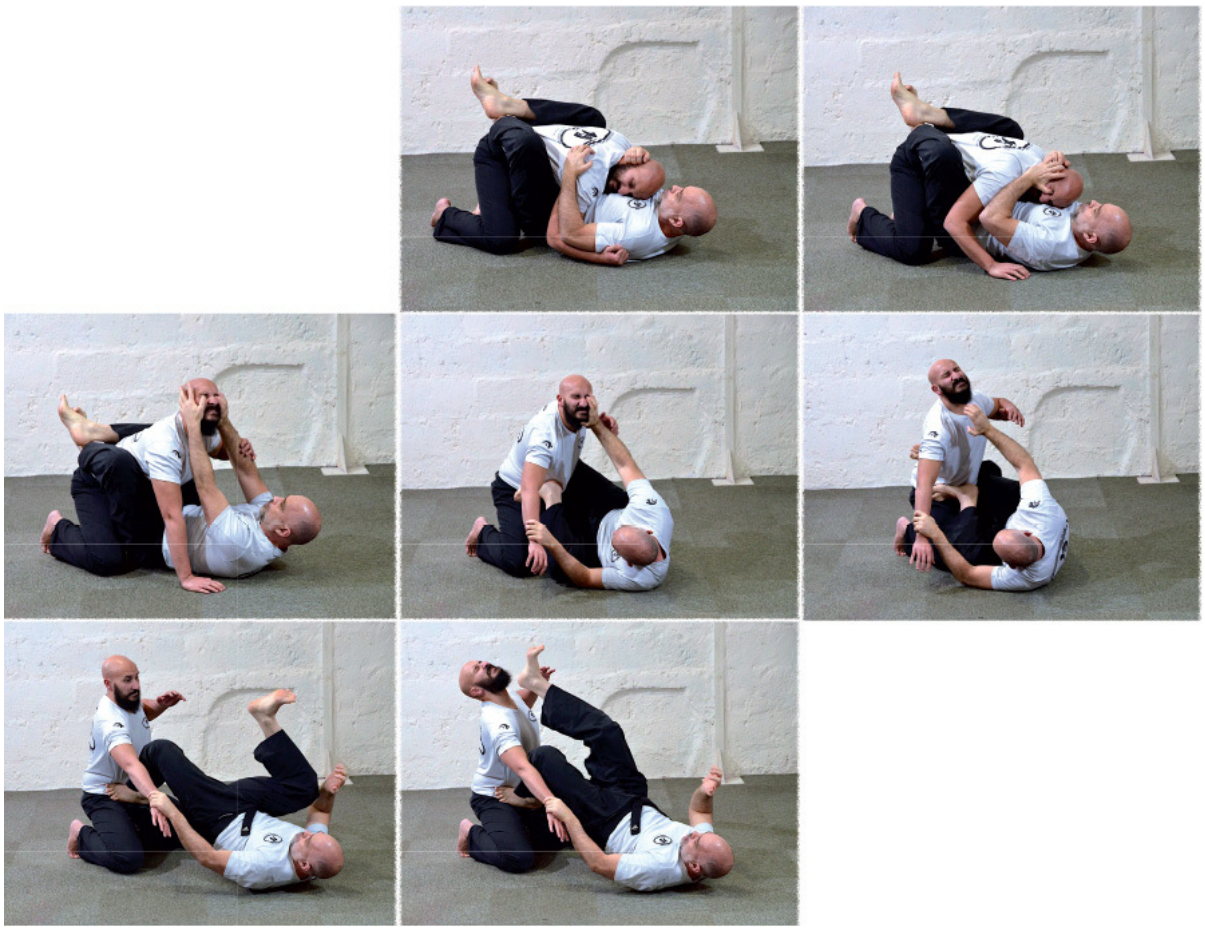
On peut le frapper au visage avec la main gauche en coup de poing, de paume ou lui mettre les doigts dans les yeux.



1 Possibilité de lui donner un coup de talon dans le dos.

2 Ou sur le haut de la hanche.

3 Coup de coude sur le crâne.



Défense avec les doigts dans les yeux

À partir de cette même position, créez de l'espace en le repoussant avec les doigts dans les yeux et en tendant les jambes puis frappez-le et relevez-vous.

Pour créer l'espace, attaquer ses yeux avec une ou deux mains et tendre les jambes pour aider au mouvement. Aussitôt que l'agresseur s'est éloigné, faire une langouste, mettre un pied sur sa hanche et lui donner un coup de pied au visage. Si la distance ne permet pas de le frapper, passer en position de garde de côté et enchaîner comme nous l'avons vu précédemment.

UV#5

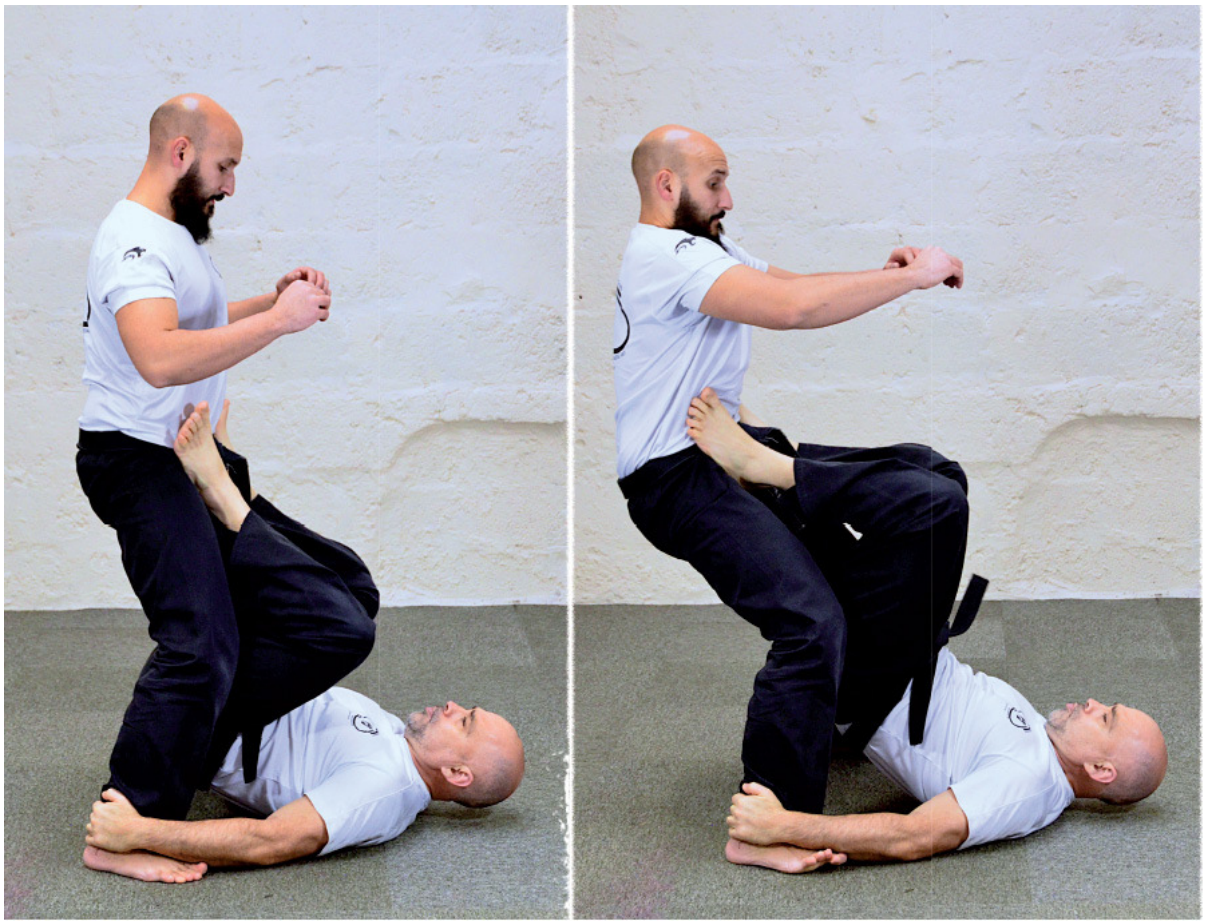
3 L’AGRESSEUR SE RELÈVE

Saisir les chevilles et le faire tomber

1 Si l’agresseur essaie de se relever, lui saisir la nuque à deux mains.

2 Puis saisir ses deux chevilles et rapprocher les deux genoux.

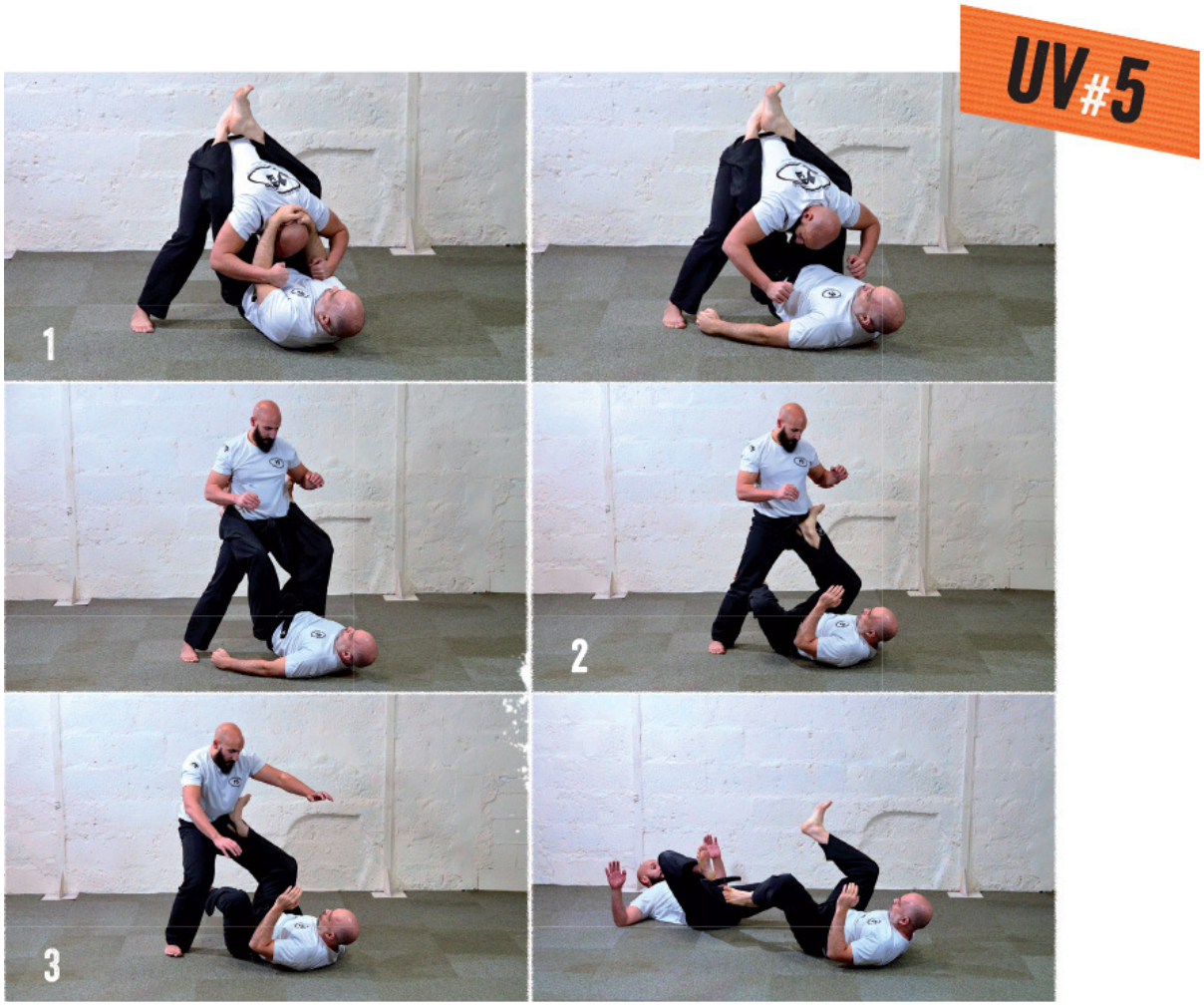
3 Et lever le bassin pour le faire tomber.



Variante possible en posant les deux pieds à plat sur sa hanche.

Point clé :

- *ne pas relâcher la tête avant que ses pieds ne soient à portée de vos mains.*



Si l'agresseur recule une jambe

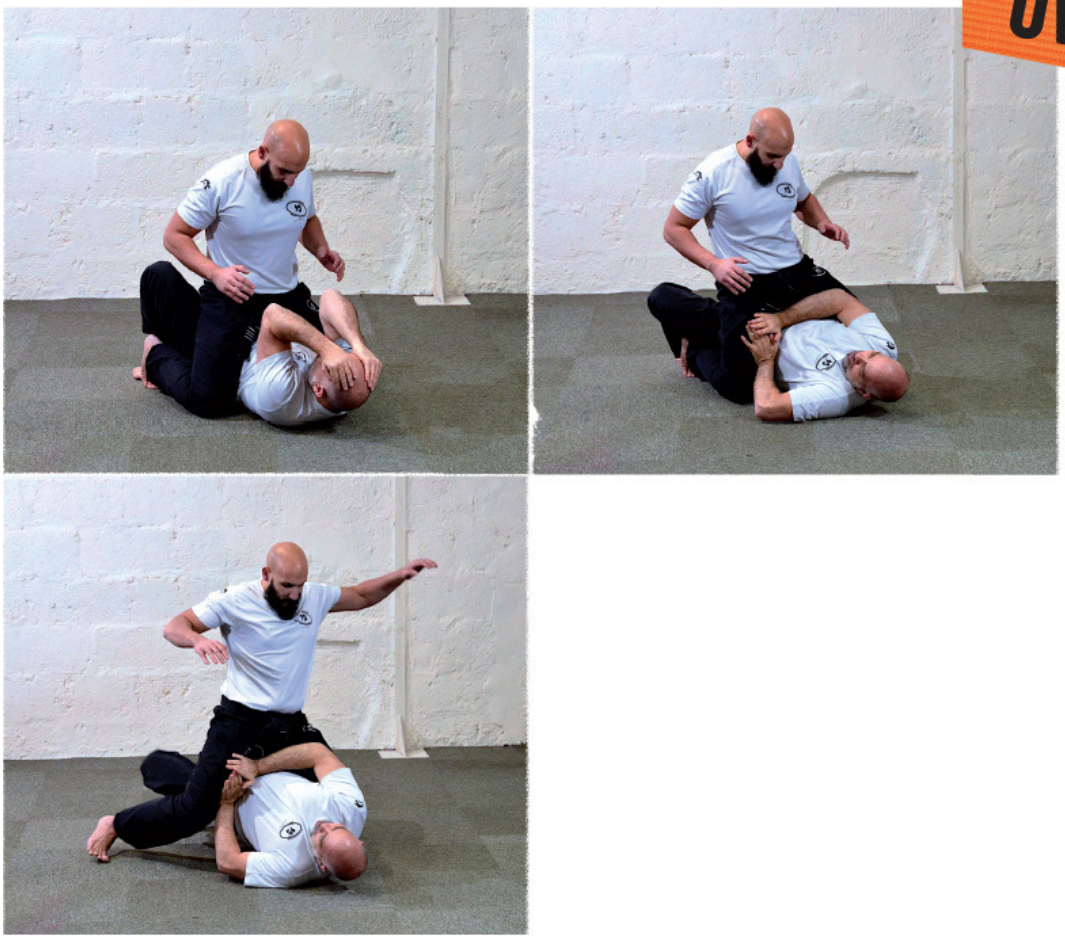
1 L'agresseur se redresse et recule sa jambe droite. Saisir sa cheville gauche avec la main droite.

2 Placer le pied droit sur sa hanche et crocheter l'arrière du genou éloigné de l'agresseur avec le pied gauche.

3 Tirer la main droite et le pied gauche et pousser le pied droit pour faire tomber l'agresseur.

Vue d’un autre angle.

UV#5



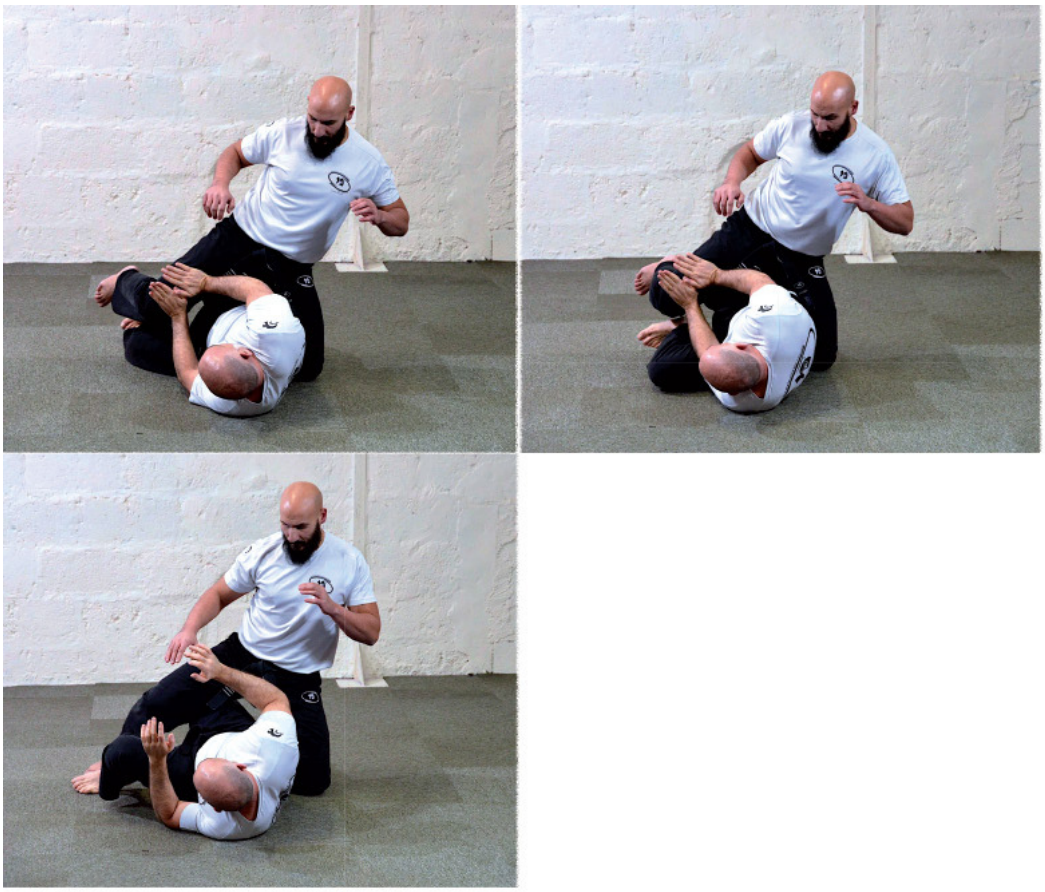
LE DÉFENSEUR EST SUR LE DOS,
L’AGRESSEUR EST À CHEVAL SUR LUI

1 PONTAGE ET LANGOUSTE

Il est difficile de sortir d’une position montée. Nous avons appris en ceinture jaune le pontage et le double pontage. Voici une autre défense. L’objectif, ici, est de dégager une jambe puis l’autre et d’attaquer. Nous détaillerons trois cas : l’agresseur, après le pontage, reste loin du défenseur, proche ou collé.

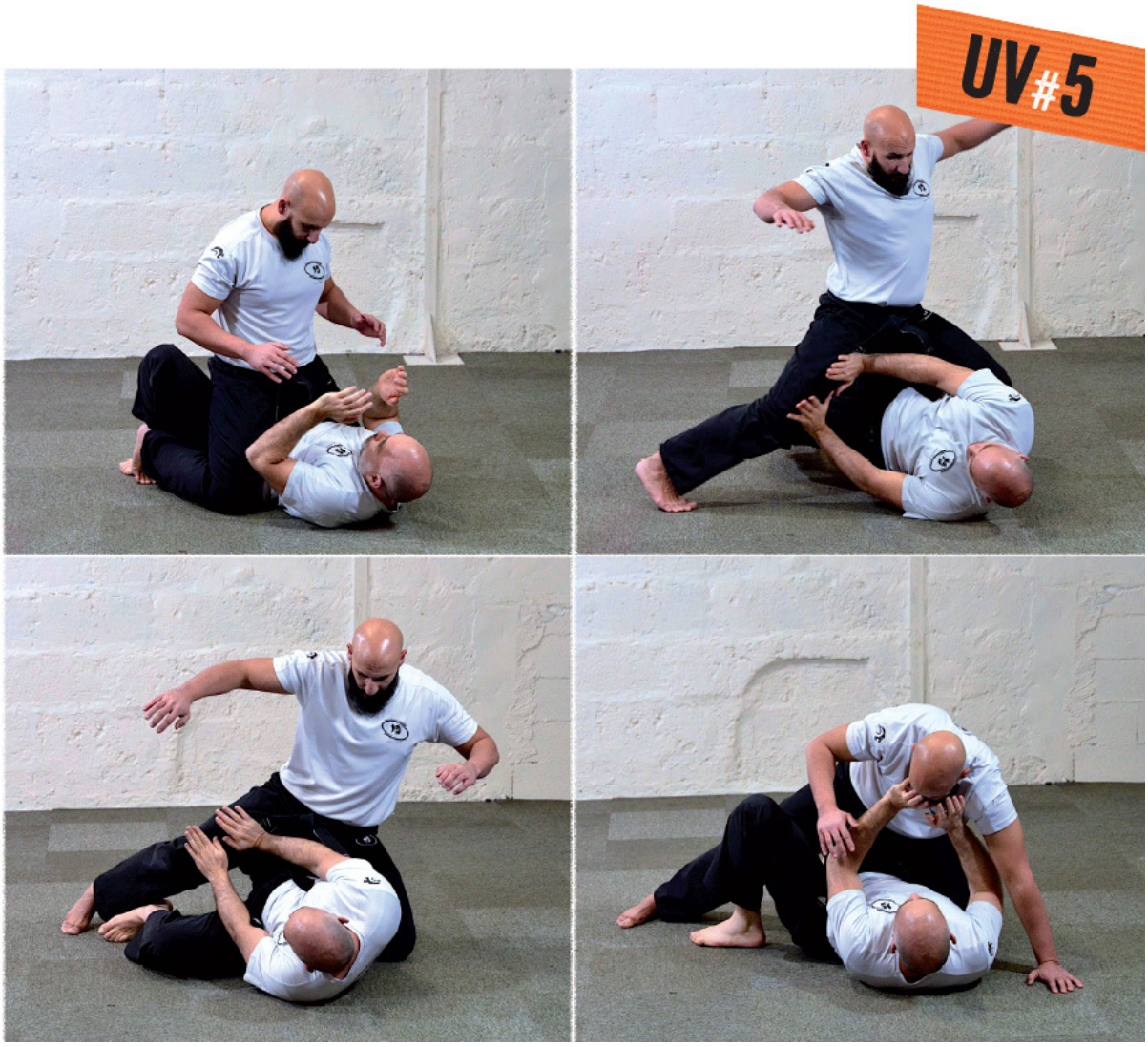
L’agresseur reste éloigné après le pontage

Faire un pontage en plaçant les mains sur la cuisse de l’agresseur.



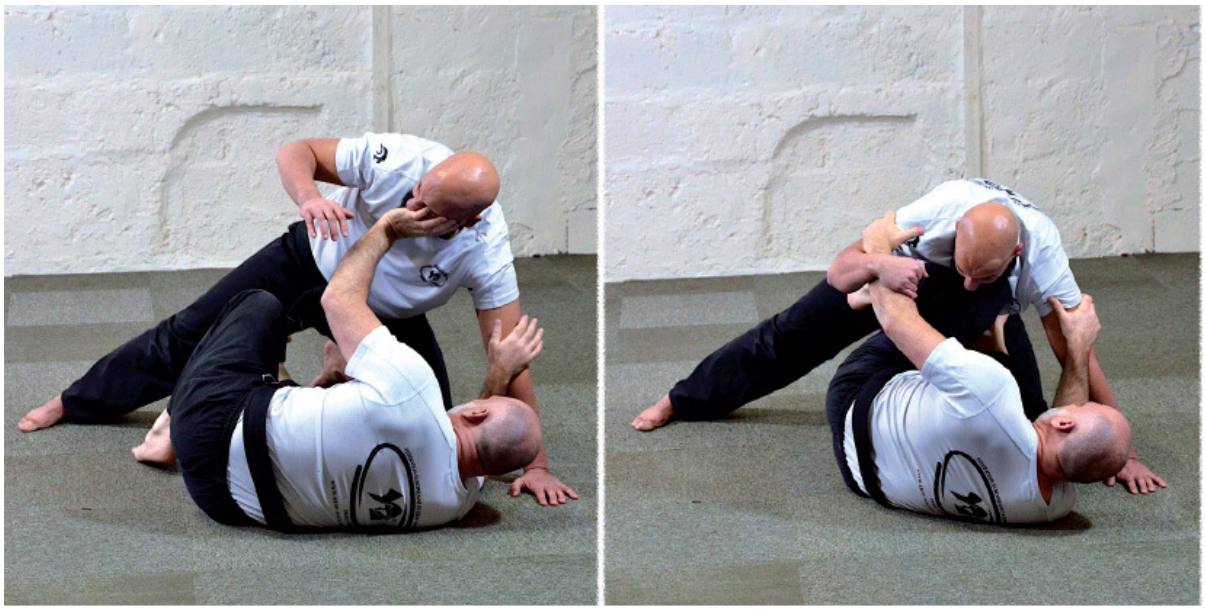
Profiter de l’espace créé par le pontage pour pousser sur la cuisse, faire une langouste et sortir la jambe gauche.

Si l’agresseur reste loin, profiter de l’espace ainsi créé pour poser le pied droit sur la hanche de l’agresseur et lui donner un coup de pied au visage.



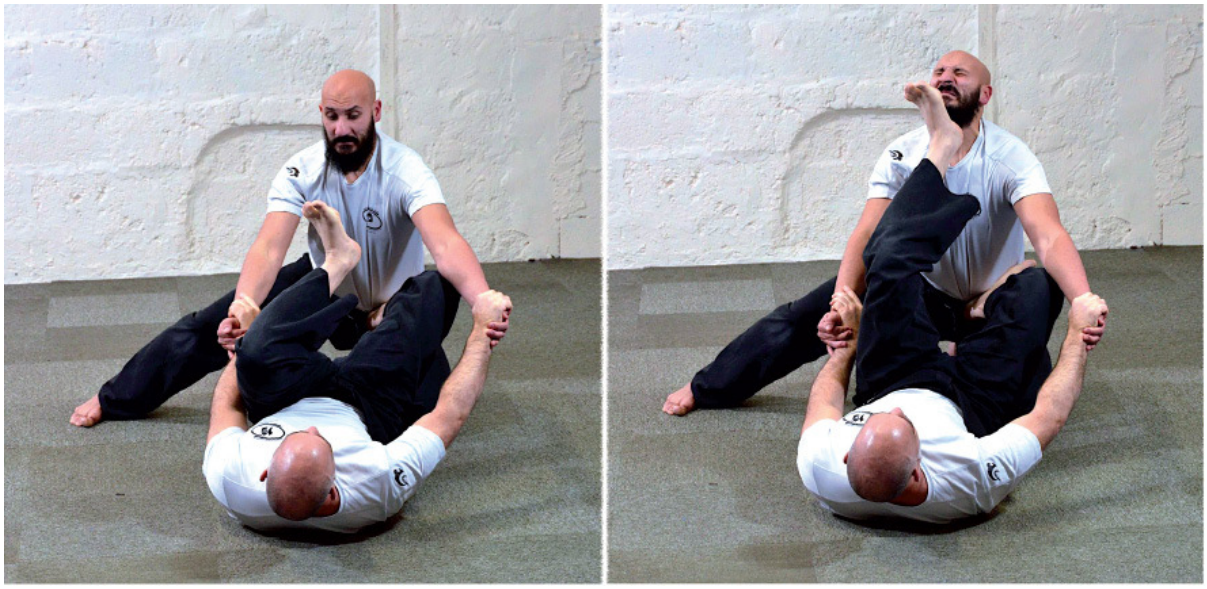
L’agresseur est proche après le pontage

Même technique mais, après le pontage, l’agresseur est penché sur l’avant, l’espace n’est plus suffisant pour poser le pied sur sa hanche. Dans ce cas, repousser l’agresseur en lui mettant les doigts dans les yeux.



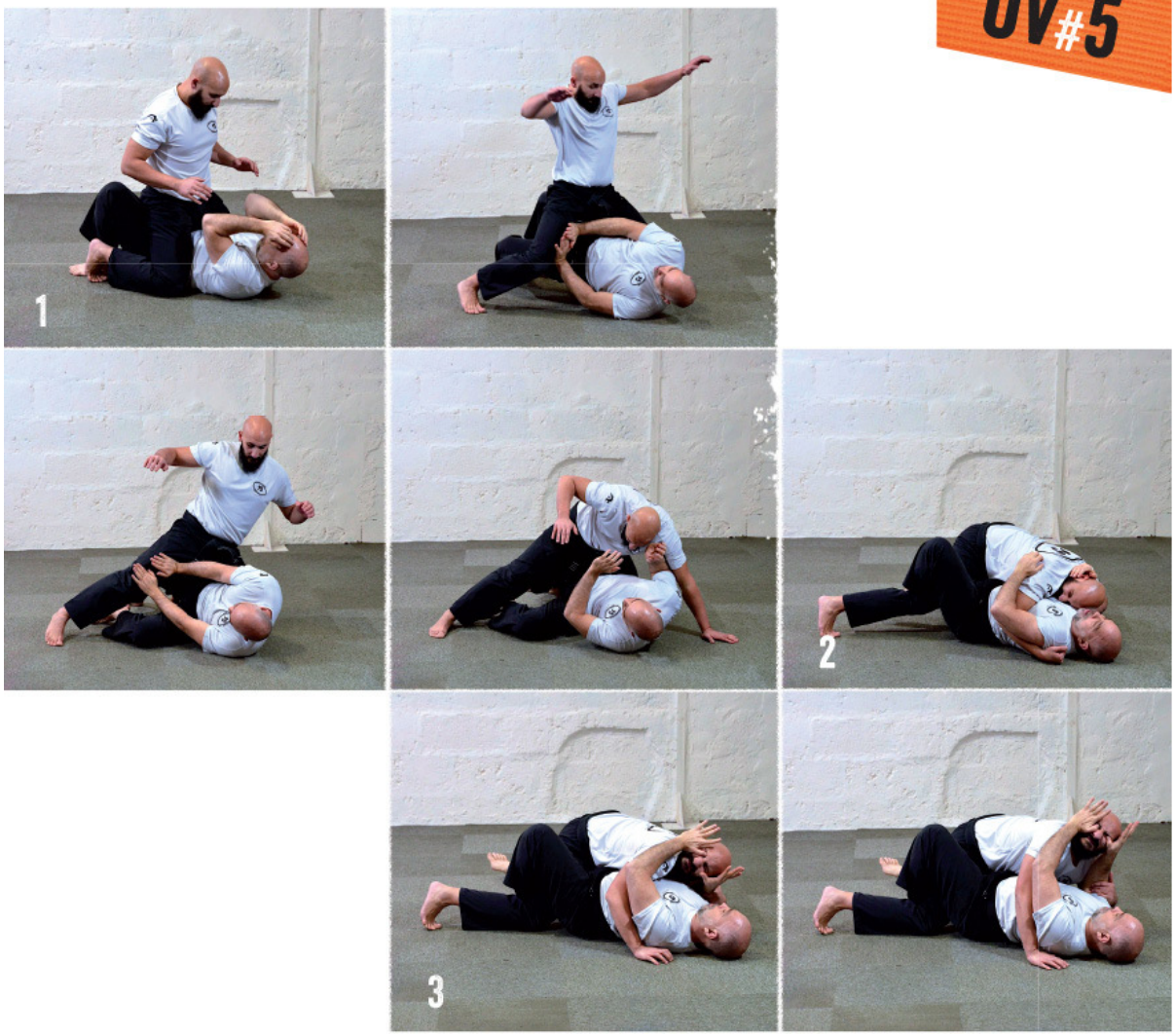
Puis faire une langouste.

Et passer en garde de côté.



Puis le repousser en coup de pied au visage.

UV#5

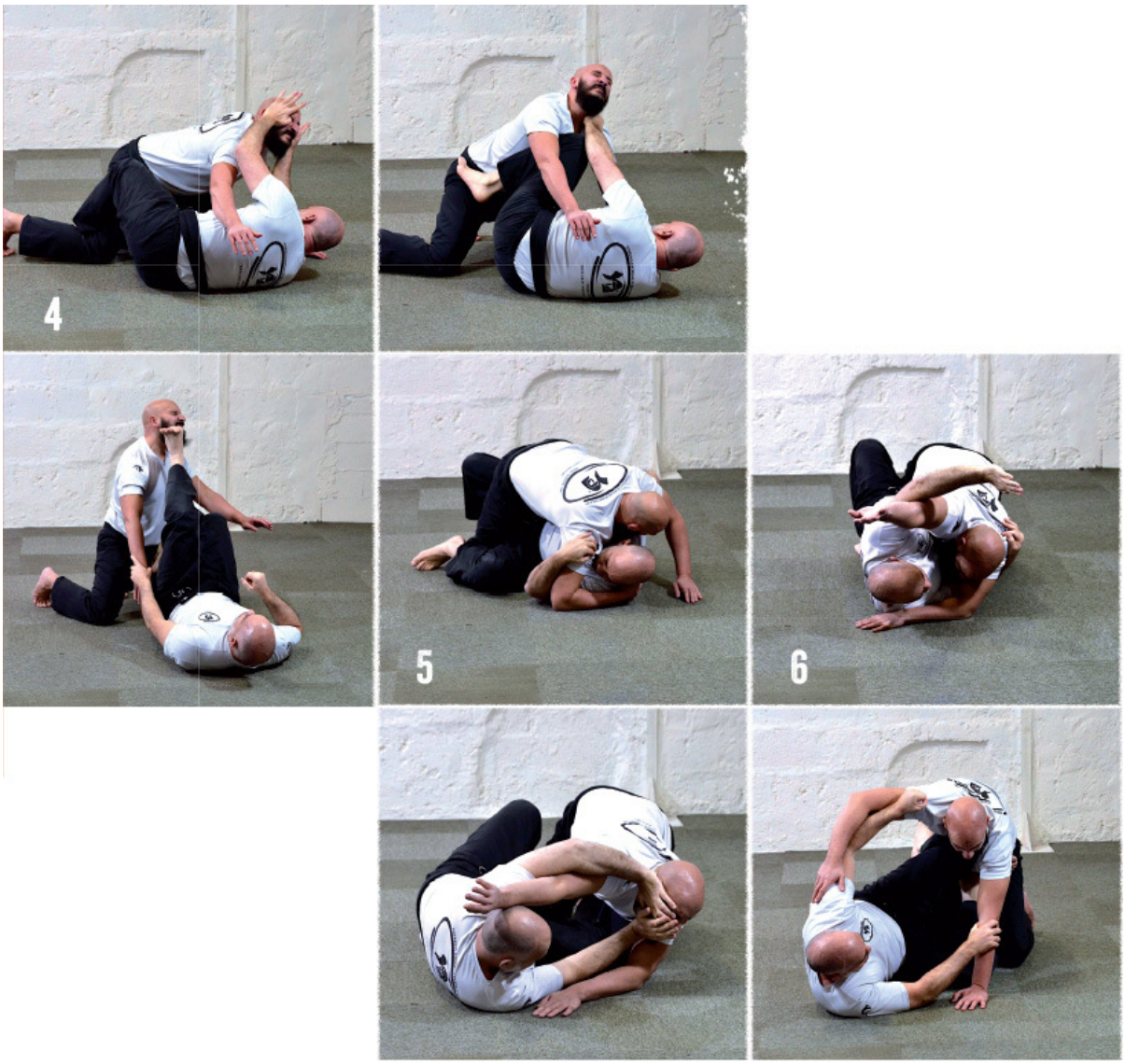


L’agresseur est plaqué sur le défenseur après le pontage

1 Même défense.

2 Et l’agresseur se plaque contre le défenseur, qui a ses bras au-dessus.

3 Le repousser avec les doigts dans les yeux.



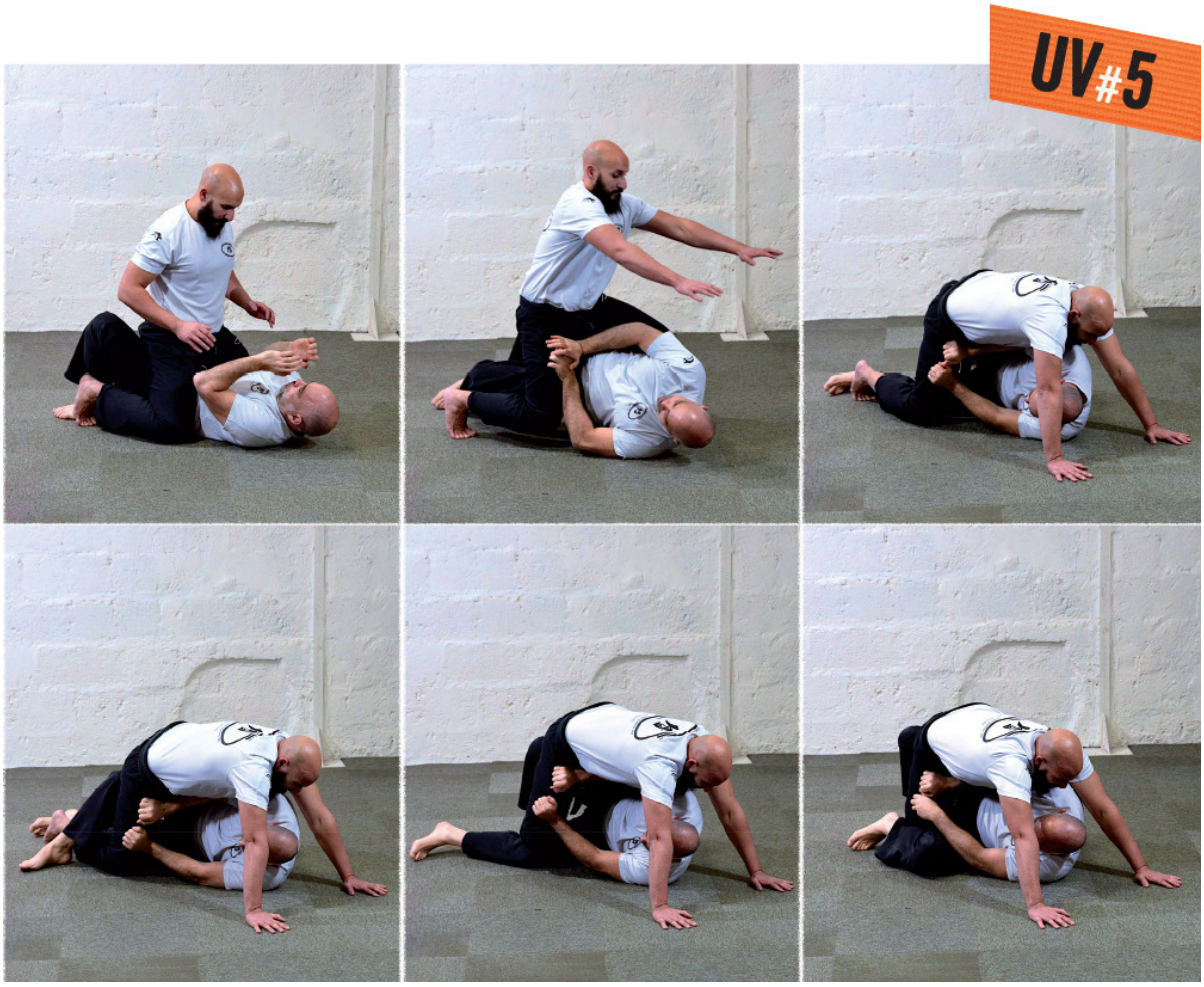
4 Faire une langouste et passer en position de garde de côté et terminer avec un coup de pied au visage.

5 Si les bras du défenseur sont sous ceux de l'agresseur, il n'est plus possible d'attaquer les yeux.

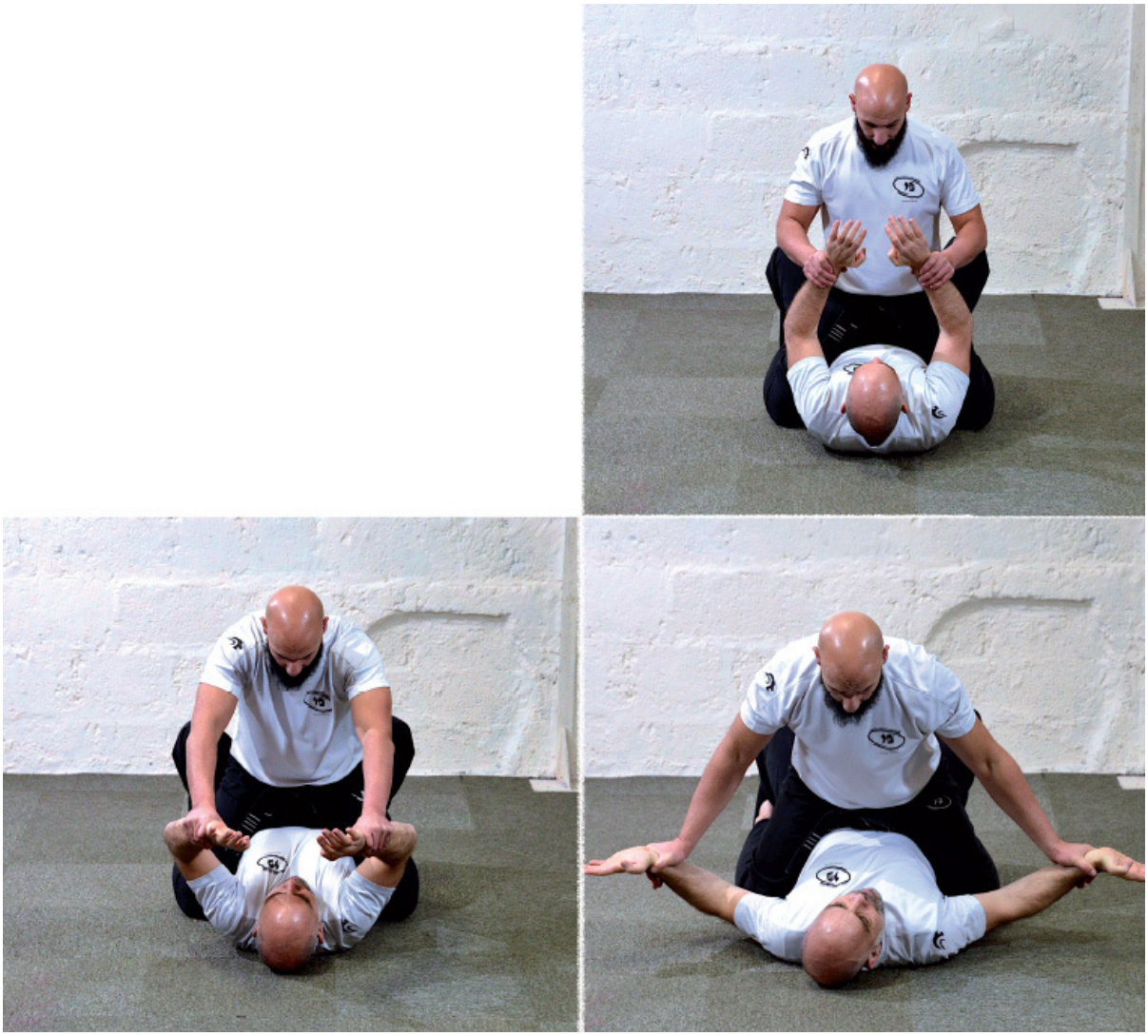
6 Dans ce cas, faire la langouste en tendant le bras gauche pour pouvoir atteindre ensuite les yeux et repasser en garde de côté.

Option possible si le défenseur n’est pas parvenu à dégager sa jambe.

Si le mouvement de pontage n’a pas été suffisant pour sortir le genou, rester sur le côté gauche et utiliser le pied droit pour crocheter la jambe droite de l’agresseur. En même temps, pousser le genou gauche pour dégager la jambe.



Si le mouvement de pontage n’a pas été suffisant pour sortir le genou, rester sur le côté gauche et utiliser le pied droit pour crocheter la jambe droite de l’agresseur. En même temps, pousser le genou gauche pour dégager la jambe.

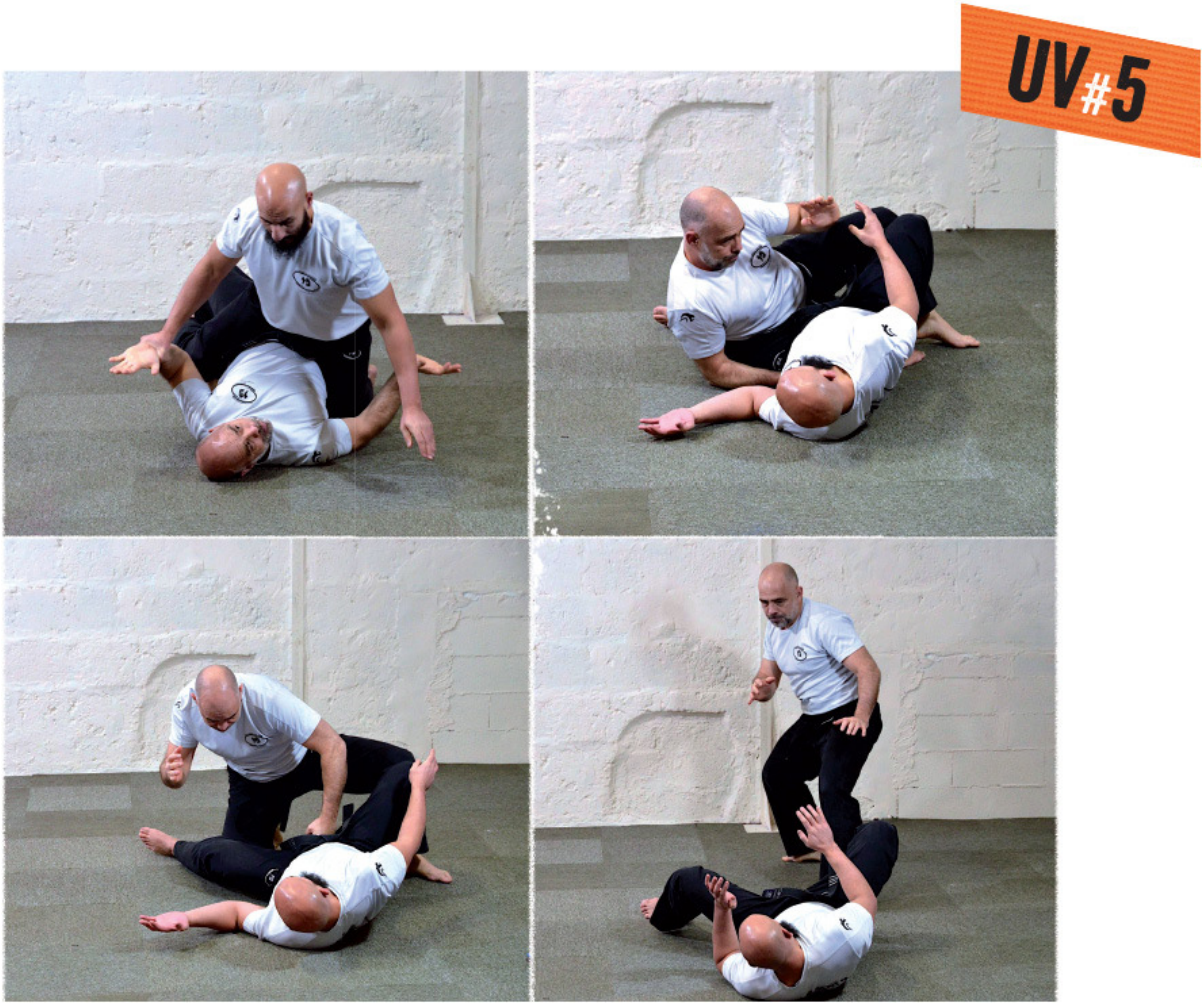


2 DÉGAGEMENT DE SAISIE DES POIGNETS PLAQUÉS AU SOL

Pontage de l'agresseur

L'agresseur est en position montée et saisit les poignets du défenseur pour les lui plaquer au sol.

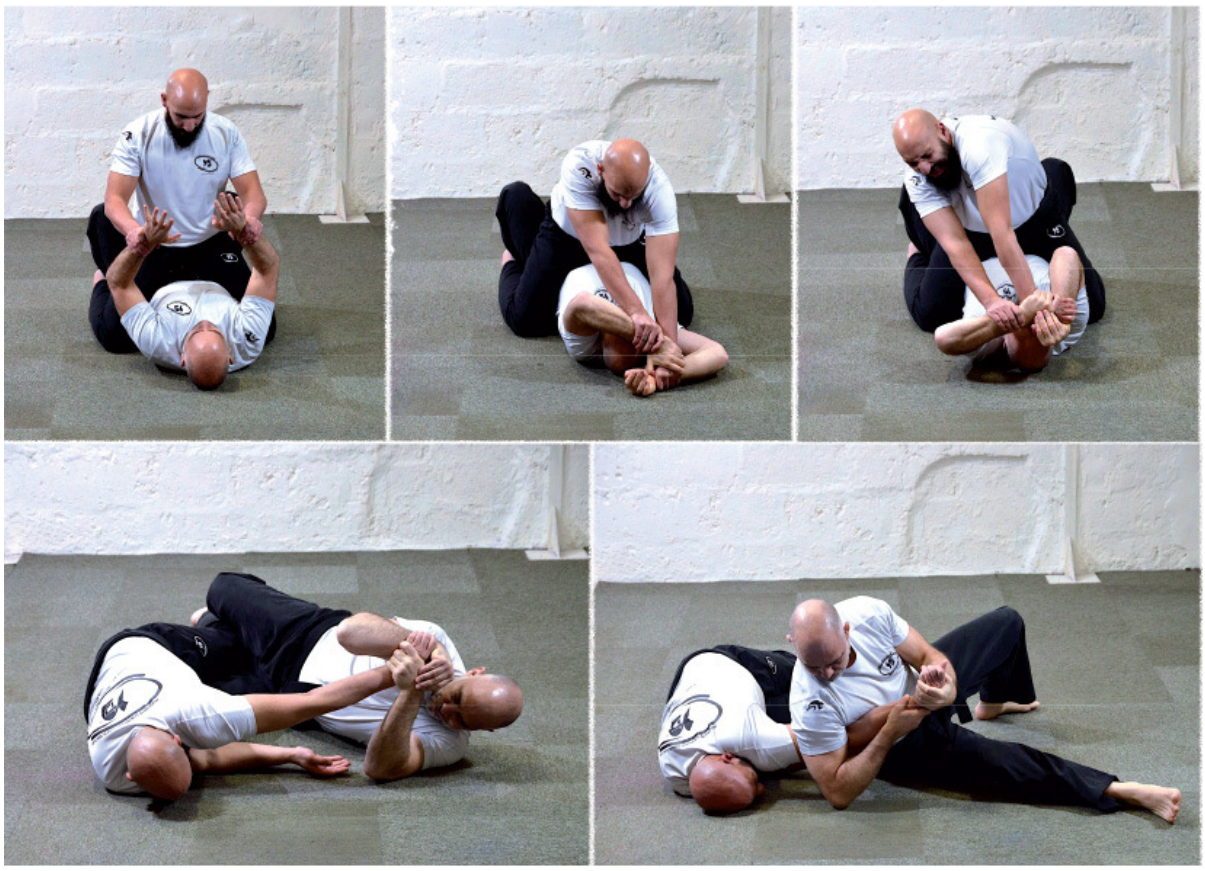
Avant que les poignets ne touchent le sol, le défenseur écarte les bras. L'agresseur est privé de ses appuis et en déséquilibre avant.



Profiter de ce déséquilibre pour faire un pontage et contre-attaquer.

Points clés :

- *Écarter les bras lorsqu'ils sont près du sol.*
- *Ponter dans le même temps.*



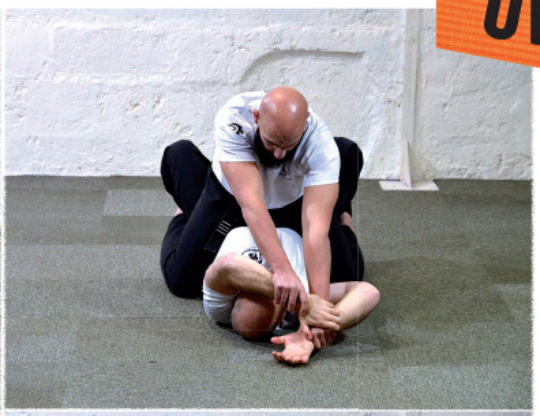
Clé de poignet et pontage

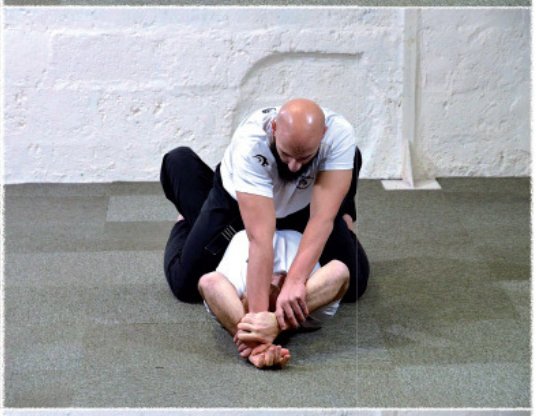
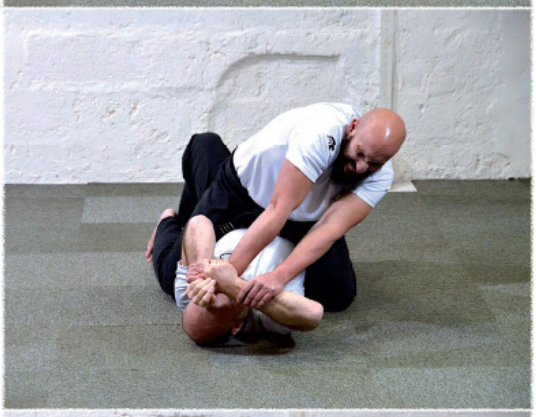
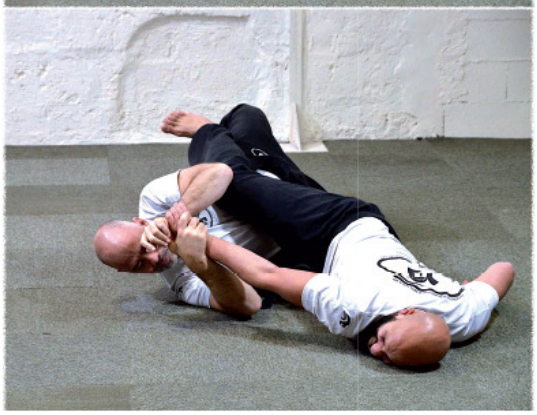
Profiter du mouvement de plaquage des poignets au sol pour aller saisir le tranchant extérieur de la main gauche de l’agresseur. Placer le pouce de la main gauche sur le côté de l’index de l’agresseur pour assurer un bon appui.

Ramener le coude droit vers le haut pour aider à faire la clé de poignet.

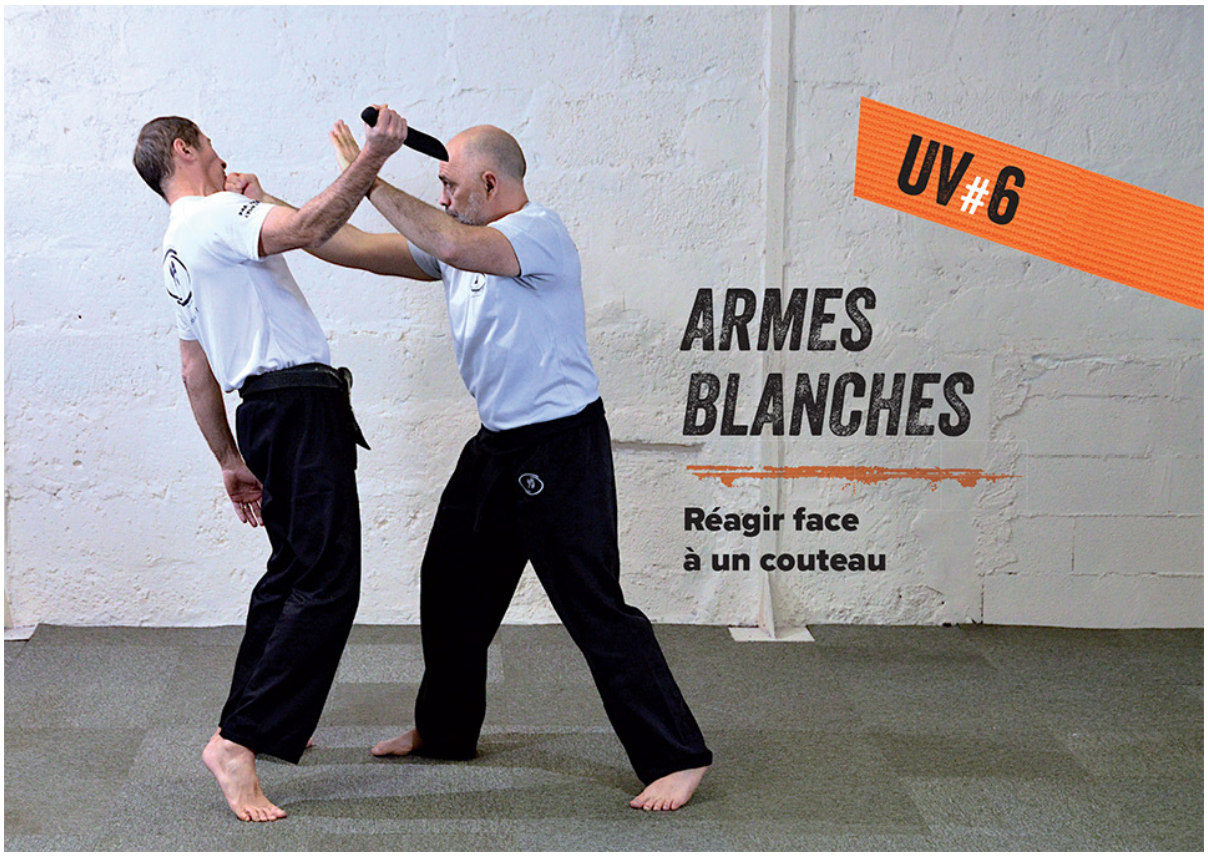
Faire un pontage, poursuivre le mouvement et passer en clé de coude si c’est possible.

UV#5



Même technique mais, cette fois, l’agresseur réagit en plaquant notre main gauche au sol pour éviter de se faire saisir en clé. Dans ce cas, inverser la prise et utiliser la main droite pour saisir la main droite de l’agresseur et continuer avec un pontage et la même clé de poignet vue précédemment.


UV#6
ARMES
BLANCHES
Réagir face
à un couteau

Nous retrouvons les mêmes défenses qui ont été détaillées en ceinture jaune avec une étape supplémentaire : saisir et frapper puis se sauver.

DÉFENSES CONTRE DES ATTAQUES AU COUTEAU DE HAUT EN BAS

1 PARADE DE L'AVANT-BRAS EN 360 DEGRÉS, CONTRE-

ATTAQUES ET SAISIE DU BRAS SANS DÉSARMEMENT

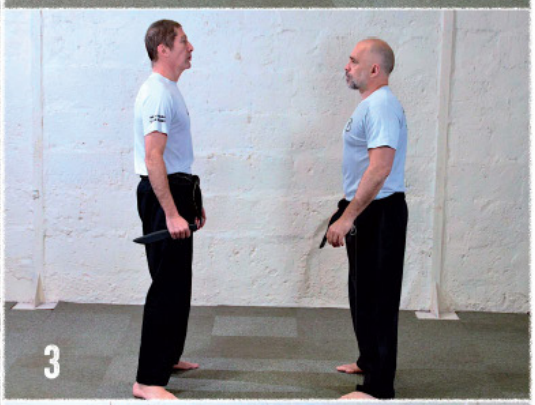
L’agresseur attaque en donnant un coup de couteau de haut en bas de la main droite. Le défenseur bloque l’avant-bras de l’attaquant en 360 degrés et contre-attaque simultanément en coup de poing direct du droit au visage en avançant la jambe droite.

Puis il saisit le bras armé avec sa main gauche, et, dans le même temps, il enchaîne plusieurs frappes, ici un coup de poing direct au visage puis un coup de pied direct aux parties génitales. Durant les frappes, le bras du défenseur qui maintient la main armée reste tendu et parallèle au sol afin d’éloigner la lame.

UV#6

1

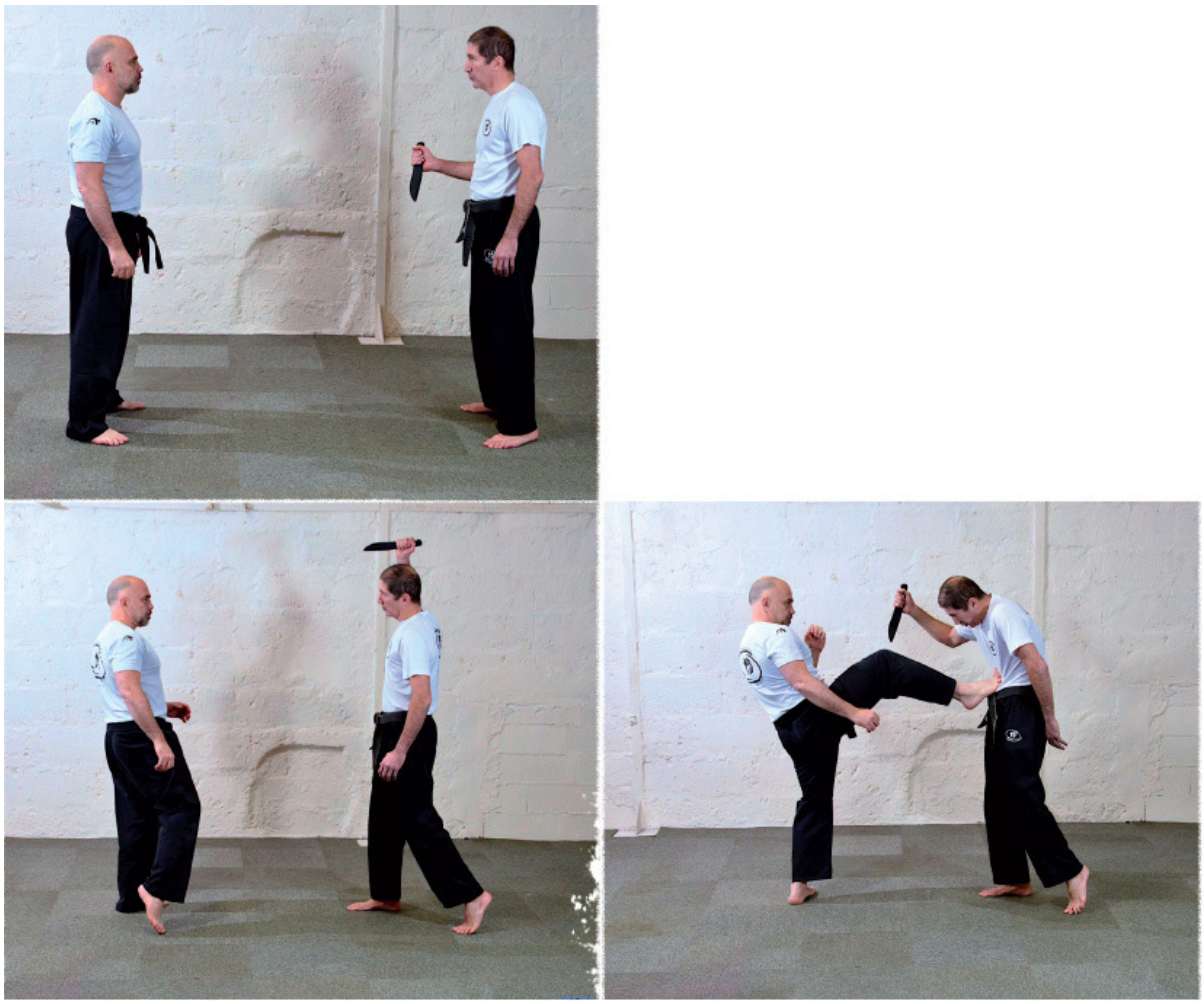
2


3

1 Autres possibilités de frappes.

2 Après la série de coups, le défenseur en profite pour s’enfuir.

3 Vue d’un autre angle.

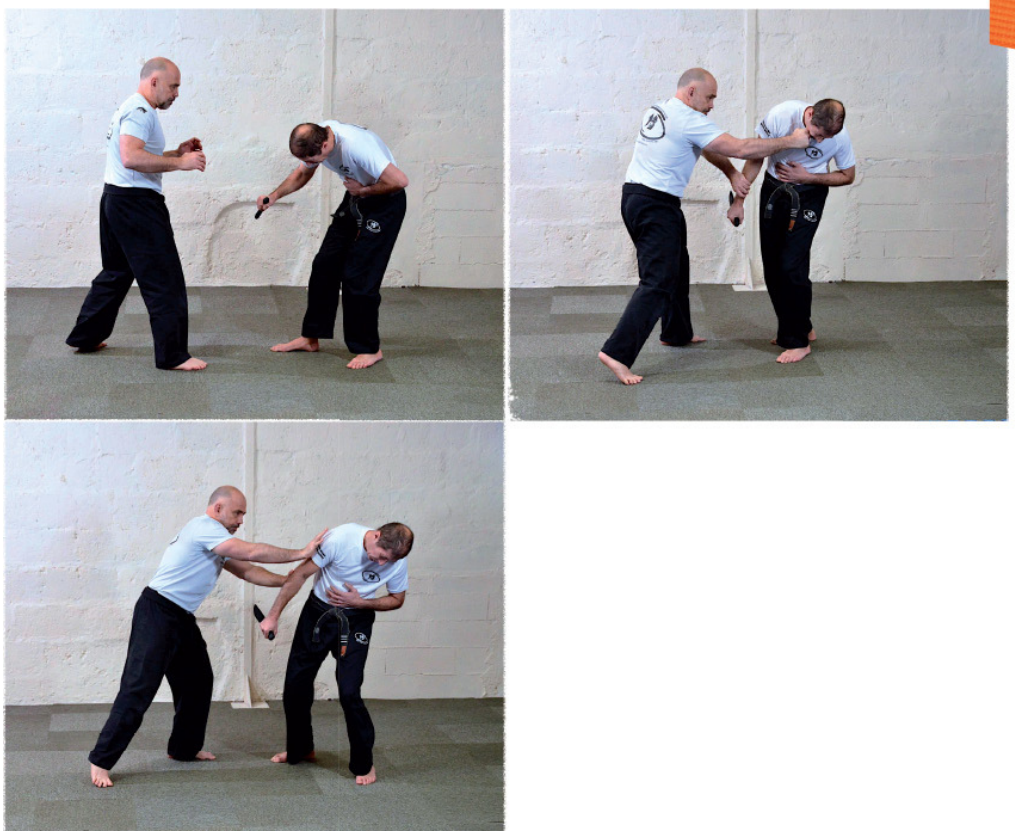


2 COUP DE PIED DIRECT AU CORPS AVEC OU SANS AVANCÉE SELON LA DISTANCE

Coup de pied au corps sans avancée

L'agresseur attaque depuis une plus longue distance en coup de couteau de haut en bas. Il doit faire 2 pas pour toucher. Donner un coup de pied direct au plexus de la jambe opposée.

UV#6



Suivre l’action si c’est possible. Si la main armée est proche, la saisir et frapper, puis se sauver.

Points clés :

- *La distance pour donner le coup de pied est au minimum de 2 pas. À cette distance, démarrer dès que le mouvement d’attaque est perçu.*
- *Donner un coup puissant de la jambe opposée.*

- *Frapper au plexus solaire (pas aux parties génitales) pour stopper son mouvement d’attaque.*

Coup de pied au corps avec avancée

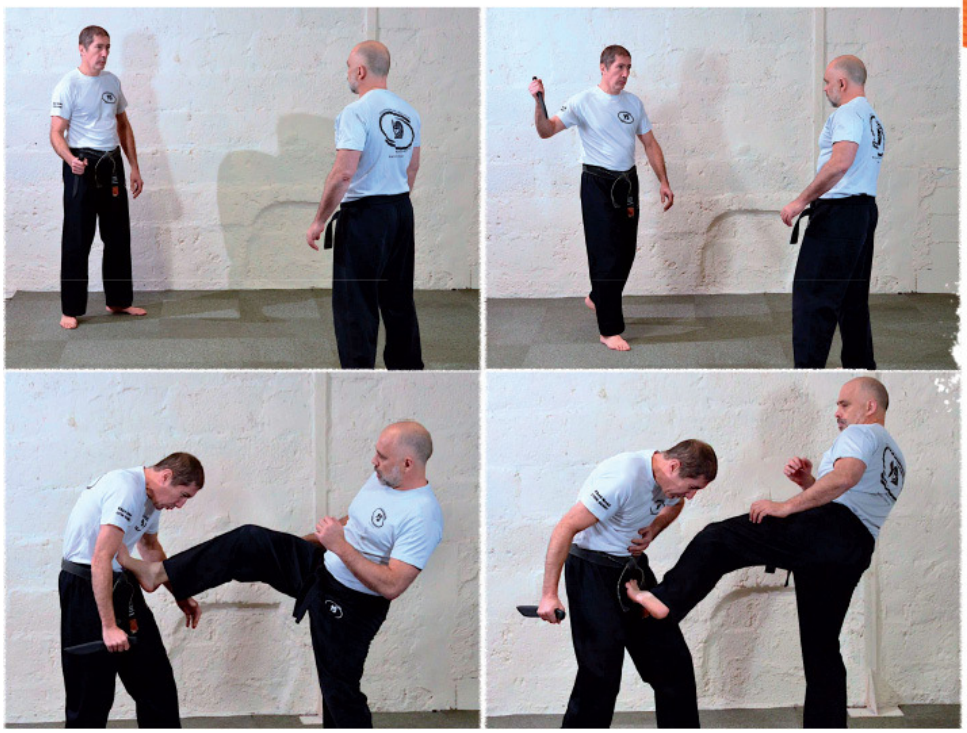
Si l’agresseur est plus loin (au moins 3 pas), vous pouvez avancer et frapper pour utiliser l’effet de surprise. Au démarrage de l’attaque, le défenseur avance, d’un pas plus ou moins grand selon la distance, et donne un coup de pied direct (de la jambe opposée au couteau)

dans le plexus de l’agresseur. Pour la suite, adaptez-vous aux réactions du défenseur. Si le couteau est à portée, enchaînez en saisissant le bras armé. Si le couteau n’est pas accessible, donnez un coup de pied et sauvez-vous.

Points clés :

- *La distance est de 3 pas ou plus.*
- *Avancer légèrement vers la gauche pour frapper en coup de pied direct du droit.*

UV#6



3 COUP DE PIED DIRECT AU CORPS EN SE DÉPLAÇANT DU CÔTÉ OPPOSÉ AU COUTEAU

Si l'agresseur est à une distance de 3 pas ou plus, vous avez une possibilité supplémentaire : sortir de l'axe et frapper en même temps. Ce déplacement vous offre plus de sécurité.

Au démarrage de l'action, le défenseur se déplace sur le côté droit et donne un coup de pied direct du droit au plexus. Ce mouvement permet de sortir de la ligne d'attaque en contre-attaquant en même temps.

Pour cela, transférez votre poids sur la jambe droite puis faites un pas chassé pour donner le coup de pied direct. Adaptez-vous aux réactions de l’agresseur pour la suite. Ici, coup de pied aux parties génitales. Pas de désarmement.

La défense vue de face.

LE COUTEAU, LES DISTANCES ET LE TIMING

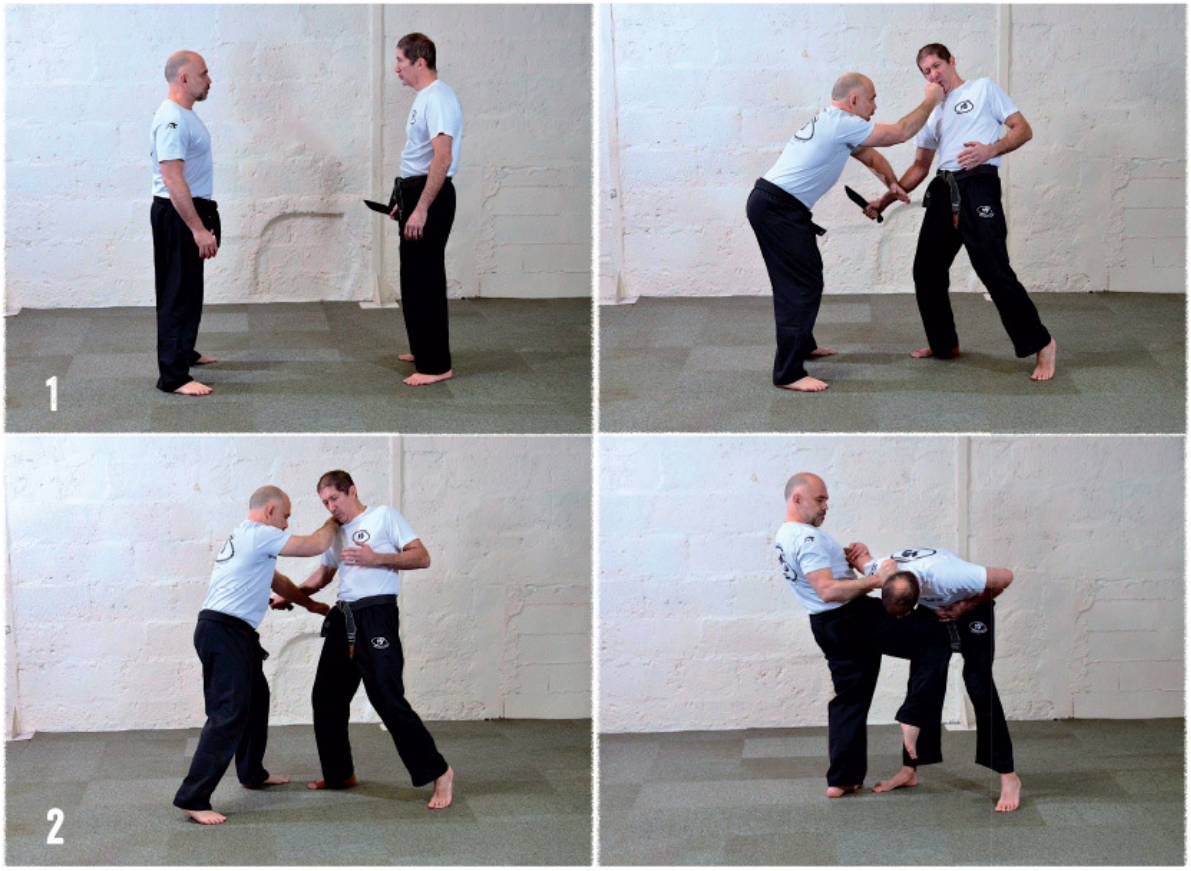
En résumé, face à une attaque au couteau de haut en bas ou de bas en haut, il y a trois possibilités de réactions en fonction de la distance :

Si l'agresseur est à une distance de 1 pas au démarrage de son attaque, la meilleure option est de parer le coup avec l'avant-bras et de frapper en même temps. À cette distance, il n'est pas possible de donner un coup de pied direct. Le temps de transférer le poids de corps sur une jambe et de déplier l'autre est trop long, vous vous feriez toucher. Donc, bloquez avec l'avant-bras et contrez de l'autre main en restant sur place ou en avançant une jambe dans le même temps.

Si l'agresseur est à une distance de 2 pas, une option supplémentaire s'offre à vous : donnez un coup de pied direct sans vous déplacer. La distance un peu plus longue vous offre le temps de donner le coup de pied. À cette distance, vous avez donc deux options : parer ou donner un coup de pied direct.

Si l'agresseur est à une distance de 3 pas ou plus, vous avez maintenant le temps de déplacer tout votre corps et de frapper en même temps. À cette distance longue, les 3 défenses sont possibles : parer, donner un coup de pied et se déplacer en frappant.

Selon la distance vous pouvez utiliser l'une ou l'autre possibilité, voire les trois.



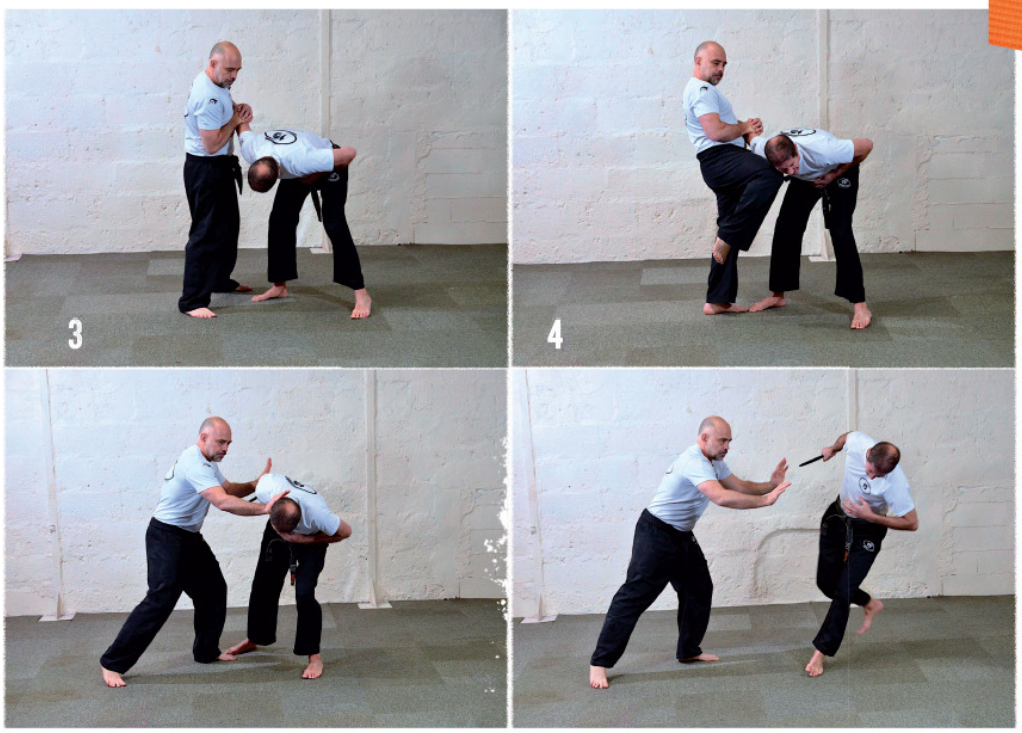
DÉFENSES CONTRE DES ATTAQUES AU COUTEAU DE BAS EN HAUT

1 PARADE DE L'AVANT-BRAS EN 360 DEGRÉS, CONTRE-ATTAQUES AVEC CONTRÔLE DU BRAS ARMÉ

1 L’agresseur attaque en coup de couteau de bas en haut de la main droite. Parer le coup avec l’avant-bras gauche et frapper en même temps en coup de poing direct au visage de l’autre main.

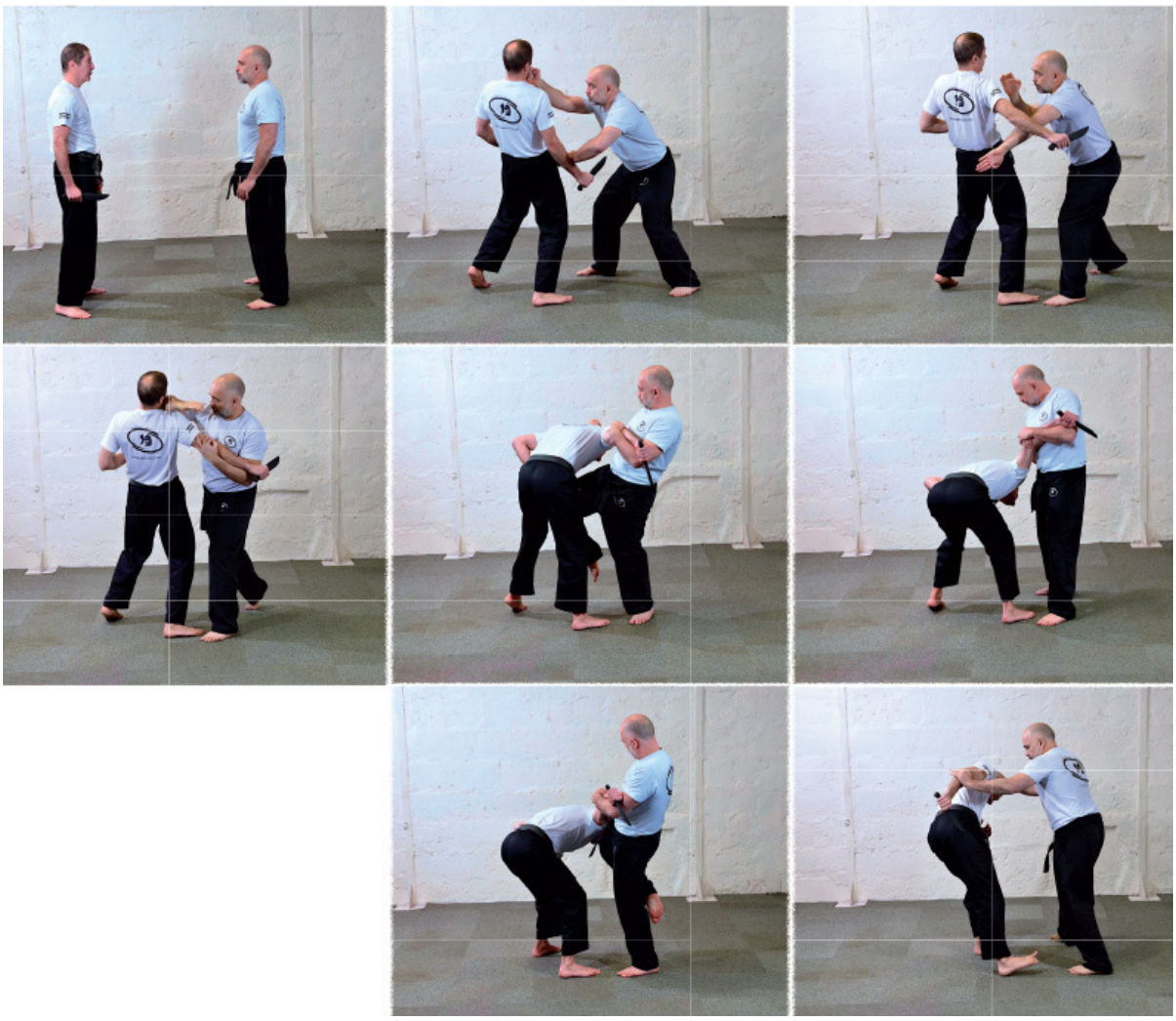
2 Enrouler le bras armé avec le bras gauche et donner un coup de genou direct aux parties génitales.

UV#6



3 Pour la suite, il est possible de le contrôler en clé de coude : poser les deux mains sur son coude orienté vers le haut et presser les mains vers le bas.

4 Puis de le frapper et/ou de le pousser pour s’enfuir.

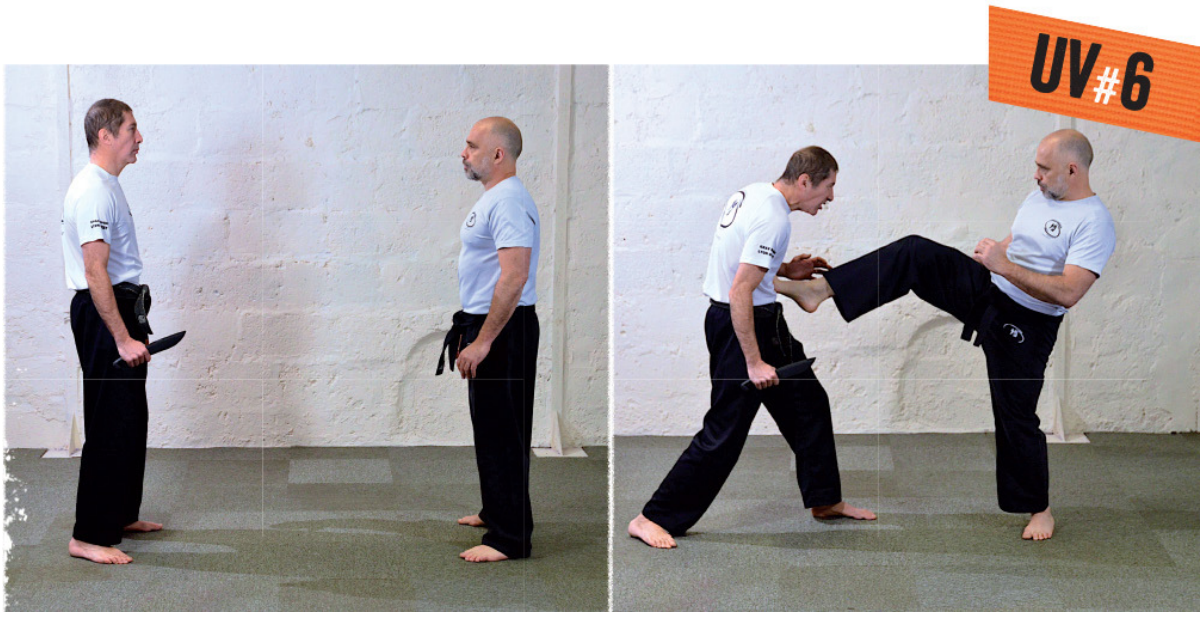


Vue d’un autre angle.

Points clés :

- *Sur place ou en avançant, de préférence, la jambe du poing qui frappe.*
- *Enrouler et plaquer le bras de l’agresseur contre le buste pour avoir un contrôle solide.*

- *Pour contrôler le bras armé, poser les deux mains sur le coude.*



2 COUP DE PIED DIRECT AU CORPS OU AU MENTON SANS AVANCÉE

Si la distance le permet (2 pas au minimum), frapper au démarrage de l'action en coup de pied direct au plexus solaire. Attention, contre une attaque de bas en haut, ne jamais avancer pour donner un coup de pied mais frapper en restant sur place. En effet, si l'agresseur décidait d'attaquer en piqué plutôt que de bas en haut (la saisie de l'arme est la même), le mouvement d'avancée nous mettrait en danger.

Points clés :

- *Frapper au plexus solaire pour stopper son déplacement.*
- *Frapper sans avancer.*

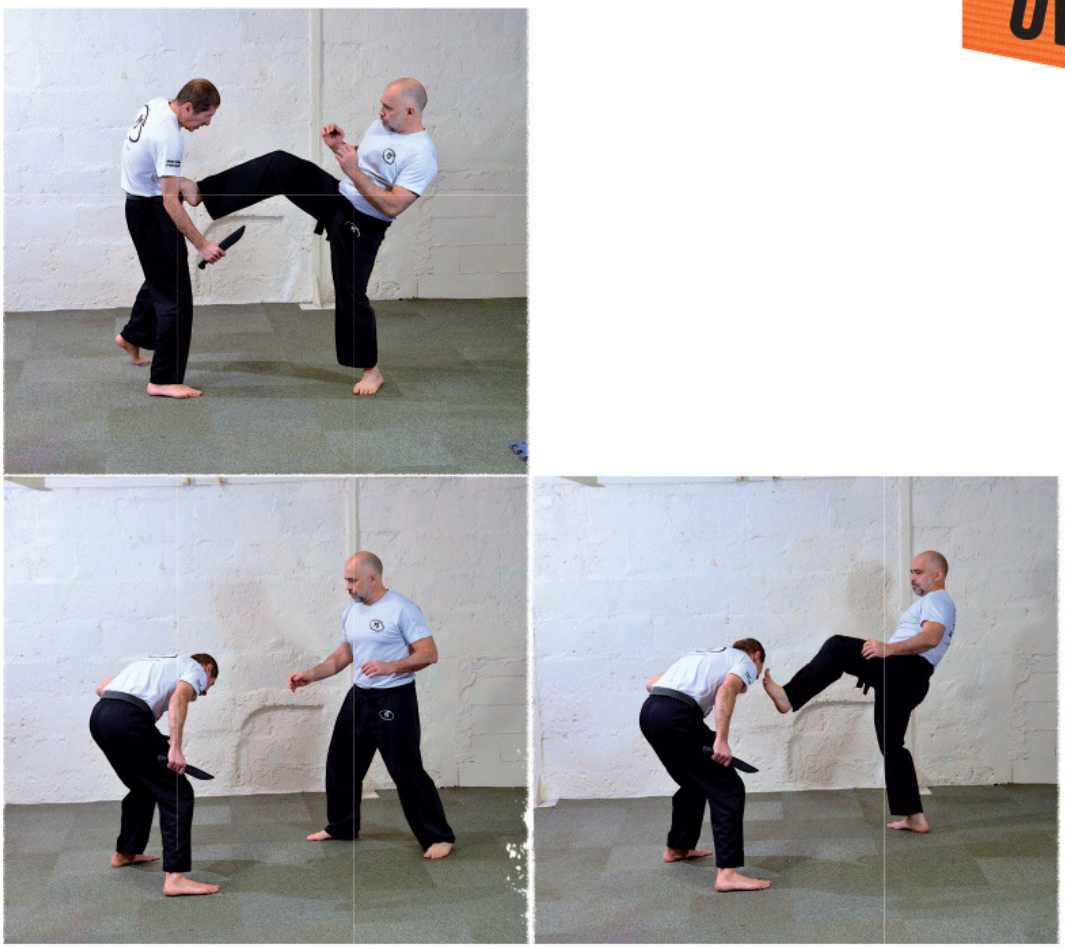
3 COUP DE PIED DIRECT AU MENTON OU AU CORPS
EN SE DÉPLAÇANT SIMULTANÉMENT DU CÔTÉ OPPOSÉ AU COUTEAU

C’est la même défense que contre une attaque de haut en bas, vue précédemment. La technique consiste à se déplacer pour sortir de l’axe d’attaque. Ce déplacement de tout le corps prend du temps, il faut être à une distance de 3 pas au minimum pour avoir le temps de réaliser ce mouvement de défense.

À cette distance, l’agresseur doit faire 3 pas pour toucher.

Dès le démarrage de l’attaque, le défenseur commence à sortir de l’axe de l’attaque en portant son poids sur sa jambe la plus éloignée du couteau, ici la jambe droite.

UV#6



Puis il fait un pas chassé en ramenant la jambe gauche contre la jambe droite et donne un coup de pied direct au corps (ou au visage) de l’agresseur.

Après le coup de pied, le défenseur s’adapte à la situation. Ici, le couteau est trop loin pour venir saisir le bras armé, il frappe en coup de pied au visage.

UV#7
COMBAT

À partir de la ceinture orange, chaque examen de ceinture comporte une épreuve de combat dur pour les pratiquants de 18 à 40 ans ou de combat souple pour les autres.

Le combat fait partie intégrante du krav maga, et ces épreuves de combat sont obligatoires pour la formation technique et la préparation mentale des élèves.

La première qualité du combat est de nous rapprocher d'une situation réelle. Aucun autre exercice ne peut nous préparer aussi bien à la réalité d'une agression que l'exercice du combat dur. Son apprentissage progressif en cours permet aux élèves de s'habituer au contact. Ils apprennent à se protéger et à se défendre contre des coups de plus en plus durs.

LES INTENSITÉS DU COMBAT

Selon l'objectif recherché, nous travaillons avec 3 intensités de combat : souple, appuyé, dur.

En combat souple, tous les contacts sont parfaitement maîtrisés, à la touche. C'est l'idéal pour mettre en pratique les techniques apprises, il ne présente pas de risque de se blesser et peut être pratiqué tous les jours sans problème. Le combat souple est aussi pratiqué régulièrement sans les gants (dans ce cas, les coups de poing ne sont pas portés au visage) pour des sensations plus réalistes et les possibilités de saisies que cet exercice permet.

Ensuite, entre le combat souple et le combat dur, le combat appuyé permet de s’habituer au contact. Les protections sont obligatoires et les coups sont portés, mais pas à pleine puissance.

Enfin, en combat dur, les coups sont donnés à pleine puissance, l’opposition est maximale, la peur est présente.

Le combat dur est une épreuve de courage et de détermination. Voici comment il se déroule.

Les deux adversaires de même sexe, de poids et de niveau équivalents, sont munis de protections : protège-tibias, gants, coquille, protège-dents. La durée du combat est de 2 x 2 minutes avec 30 secondes de repos. L'instructeur annonce le début et la fin du combat, veille à ce que les consignes soient respectées et stoppe le combat si c'est nécessaire pour la santé des participants. Dans cette épreuve, il n'y a ni gagnant ni perdant, personne n'est déclaré vainqueur. L'objectif est d'aller au combat et de faire face, malgré la peur. Cette épreuve est toujours inquiétante pour les nouveaux pratiquants de krav maga mais, après une année de préparation progressive, elle est à la portée de toutes et tous. Les élèves en sortent grandis, fiers d'avoir pu faire face et plus expérimentés. Leur capital confiance se renforce. Ils ont une vision plus réaliste de la violence et réalisent qu'ils y sont mieux préparés que lorsqu'ils sont arrivés au krav maga.

Le combat en krav maga associe réalisme et sécurité. Quelques consignes encadrent le combat pour qu'il reste réaliste et qu'en même temps la sécurité des participants soit garantie. Sont autorisés tous les coups de pied, de genoux, de poing, de coude au visage, au corps et dans les jambes. Quelques coups doivent être contrôlés : les coups de genou au visage, les coups aux parties, les coups de coude sur la nuque et sur la colonne vertébrale ainsi que les pressions dans les yeux. Quelques coups doivent être simulés (aucun contact) : les frappes dans les yeux, les coups de tête, les coups de pied au visage lorsque le partenaire est au sol. Quelle que

soit l’intensité du combat, les adversaires doivent rester honnêtes avec eux-mêmes et avec leurs partenaires. Lorsqu’un des combattants reçoit un coup contrôlé ou simulé sur une zone vulnérable (coup de pied aux parties génitales, doigts dans les yeux, coup de tête…), il doit jouer le jeu, ne pas enchaîner et faire un pas de retrait sans continuer son action. Par exemple, s’il reçoit un crochet parfaitement donné en combat souple, il ne doit pas riposter mais faire un pas de retrait.

Exemple de combat souple

UV#7

UV#7

« Sans combat, il n’y a pas de krav maga. »

Richard Douieb

Vous avez à présent un aperçu très complet du krav maga et de ses principes. Ces deux premières ceintures, vous l'avez vu, contiennent toutes les bases fondamentales à comprendre et à maîtriser, sur lesquelles vous pourrez bâtir tout votre krav maga.

Ce livre a pour but de vous accompagner dans votre pratique. Une bonne compréhension des principes et des techniques du krav maga vous donnera la bonne direction, comme peut le faire une boussole. Mais avoir la direction ne suffit pas pour avancer. Seule une pratique régulière vous emmènera là où vous souhaitez aller. La répétition des mouvements vous permettra d'automatiser les techniques et inscrira en vous des réflexes efficaces. Si vous n'êtes pas inscrit dans un club de krav maga FEKM-RD et que l'aventure vous tente, vous pouvez consulter la liste des clubs près de chez vous sur ce lien : **https://www.krav-maga.net/les-clubs/trouver-mon-club/** et, si le temps vous manque ou s'il n'y a pas de club près de chez vous,

vous pouvez consulter la liste de tous les stages sur ce lien : **https://www.krav-maga.net/les-clubs/les-stages/**. Beaucoup d'instructeurs se sont formés en stages. Si vous êtes déjà un pratiquant de krav maga, je vous souhaite une bonne progression.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier chaleureusement :

- mes partenaires pour les photos : Fateh Douza, 4e darga, et Joël Sabbadini, 4e darga, élèves des premières heures, autant talentueux que sympathiques ;

- les photographes : Quentin et Jean-Christophe Descours de chez **GDphotos.net** ainsi qu'Élise Beaumont pour les photos, la relecture et les encouragements ;

- le Dojo Yoseikan et Gilles Morard à Lyon pour le lieu du shooting ;

- Aytac Thuran, Élise, Alexandre Orozco et Yannick Federkeil pour l'aide à la relecture ;

- toute l'équipe des Éditions Amphora pour leur gentillesse et leur patience ;

- tous mes élèves en stage et en cours depuis 1999 qui m'ont permis d'apprendre énormément ;

- Haim Anidzar, mon premier instructeur de krav maga à Lyon, que Richard m'a fait connaître ;

- Richard Douieb qui allie bienveillance, politesse et respect, plus un courage et une détermination hors norme. Un véritable maître au sens le plus noble. Je vous encourage à le rencontrer et à discuter

avec lui si vous en avez l’occasion. Je le remercie pour sa confiance et sa disponibilité toujours bienveillante ;

- Imi Lichtenfeld, le génial créateur du krav maga. Même si je ne l’ai croisé que quelques minutes en août 1997, il m’a profondément marqué et je suis extrêmement fier et heureux d’avoir l’opportunité de contribuer à diffuser son art et les valeurs humaines qu’il incarnait.

CRÉDITS PHOTO

Toutes les photos sont de Quentin et Jean-Christophe Descours de chez GDphotos.net ainsi que d’Élise Beaumont sauf :

Le portrait de M. Steve Schmitt sur le rabat, de Tefinjanahary Rasamimanana ;

P. 5, le portrait de M. Richard Douieb, D.R. ;

P. 12, le portrait de M. Richard Douieb et de M. Imi Lichtenfeld, D.R.

COUVERTURE ET CONCEPTION GRAPHIQUE

EliLoCom

SUIVI ÉDITORIAL

Line-Marie Gérold

RELECTURE

Sandrine Harbonnier

l© Éditions Amphora

Septembre 2023

978 275 760 979 8

Retrouvez tous les ouvrages

des éditions Amphora

www.neobook.fr

Ouvrage numérisé
et diffusé par NeoBook

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library